НОМЕР ПЯТЫЙ ▪ СЕНТЯБРЬ–ОКТЯБРЬ 1998

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Тело, которого ты достоин

Мастурбация без дураков

Твой запах: разберись по-мужски!

Куда пойти знакомиться?

Интеллектуал: модель для сборки

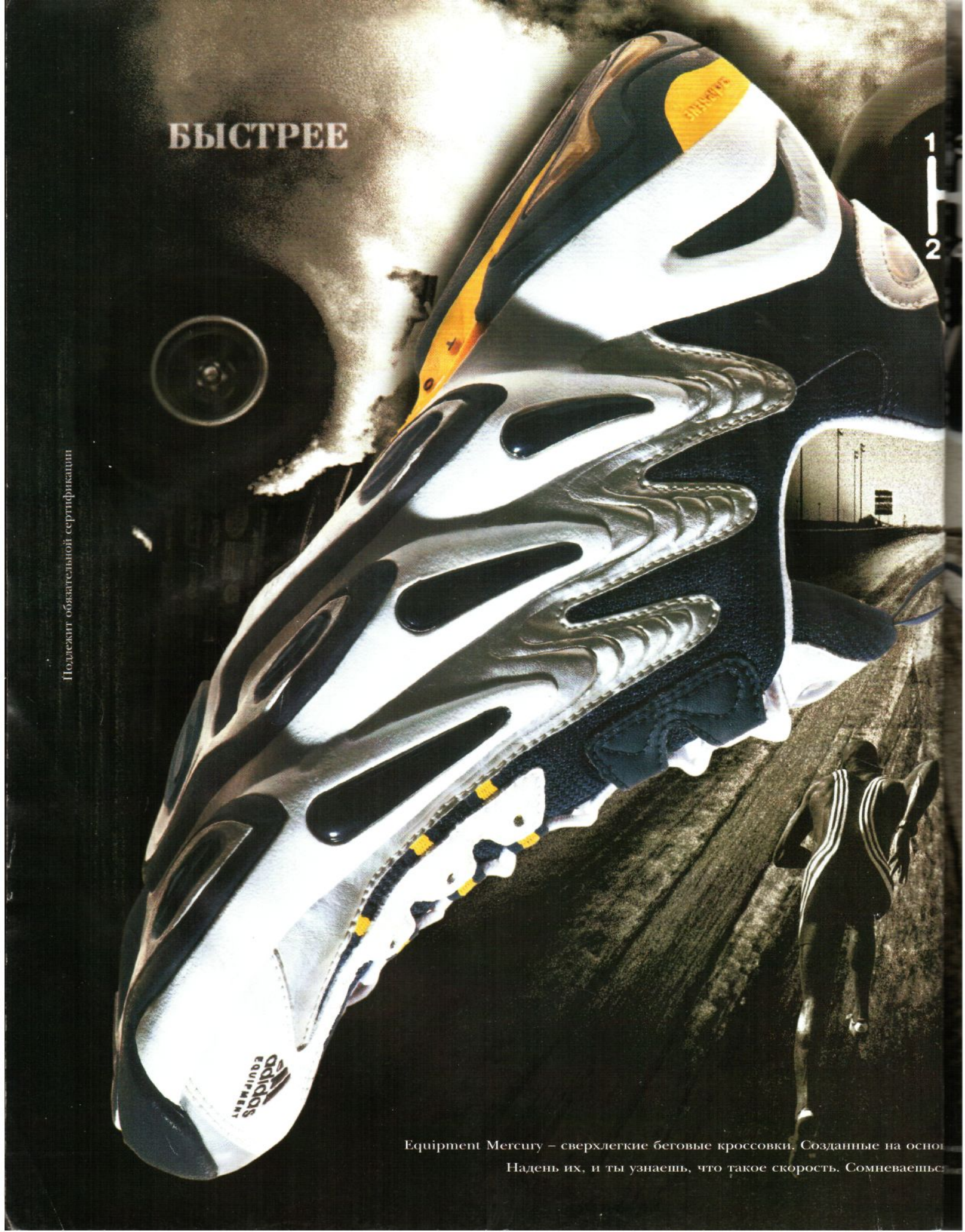
Аптечка здорового человека

Завтрак: выпей, не закусывая

347 женщин в твоей постели

Бутик **PAUL&SHARK**: Москва, ул. Петровка, 2 «А», Торговый комплекс **«КАЛИТА-ЦЕНТР»**
тел.:(095) 220-20-04. Режим работы: с 10 до 21 ч. ежедневно.

PAUL & SHARK
yachting


БЫСТРЕЕ
Подлежит обязательной сертификации
adidas
EQUIPMENT
Equipment Mercury – сверхлегкие беговые кроссовки. Созданные на осно
Надень их, и ты узнаешь, что такое скорость. Сомневаешьс

Feet You Wear®, они идеально воссоздают работу стопы.
оговори с Донованом Бейли, самым быстрым человеком на земле.

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

СОДЕРЖАНИЕ

№5, сентябрь-октябрь 1998

в номере:

68 **Тело, которого ты достоин**
Организм: наладка, настройка и сервис

74 **Что им надо?**
347 женщин в твоей постели.

84 **С пеной у рта**
Пиво — великая польза в малых дозах.

88 **Вечно живые**
Сперма — твой пропуск в будущее.

98 **На бреющем полете**
Для тех, кто любит бриться.

107 **Эротические приключения в космосе**
Сюрприз! (Никогда не доверяй броским заголовкам.)

110 **Синица в руках**
Мастурбация без дураков.

114 **Хозяин тайги**
Осень, лес, теплые куртки.

124 **Формула первой**
Твой первый автомобиль.

132 **Cherchez la femme**
Куда пойти знакомиться.

138 **Мышцы большие и малые**
Второстепенных мышц нет, есть неправильный подход к тренировке.

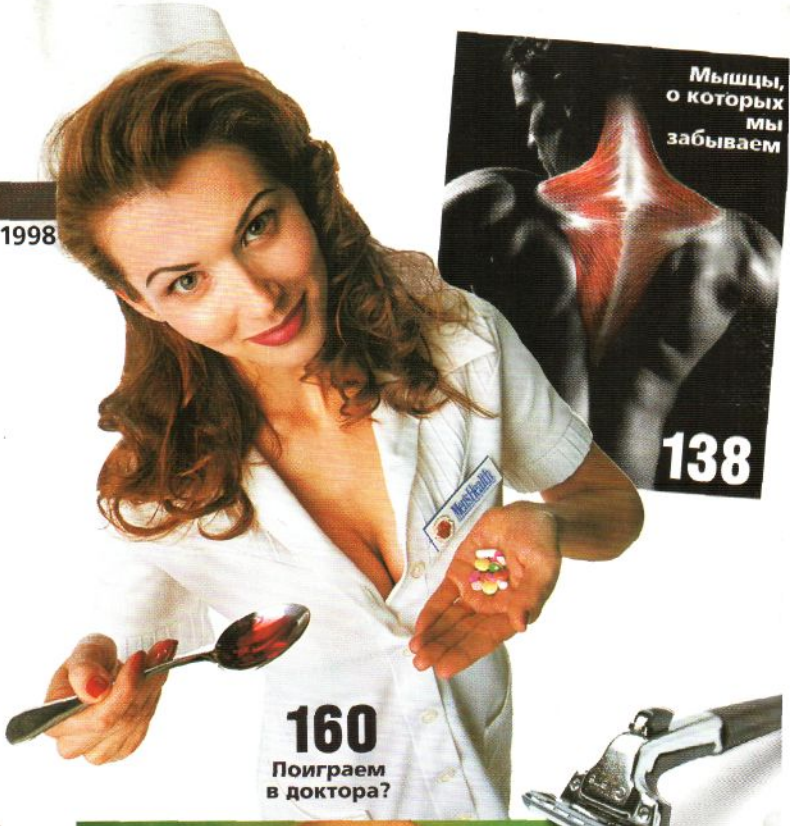
152 **Комфорт по щиколотку**
Демисезонная обувь на любой вкус.

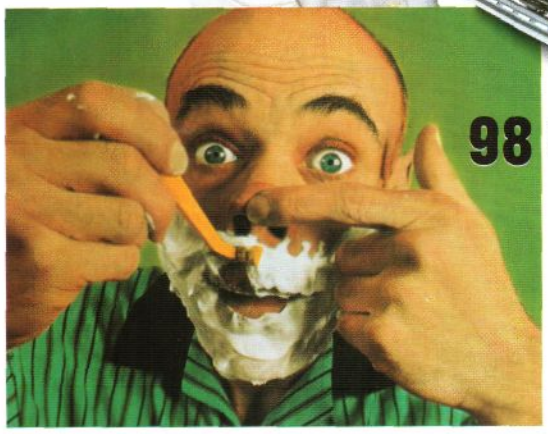
160 **Учись лечиться!**
Аптечка здорового человека.

166 **Страна упавших на бегу**
Женский взгляд на «синдром Ильи Муромца».

170 **Одной дыркой меньше**
Слово в защиту желудка.

172 **Спасайся, кто может**
Как сказать «нет» по-джентльменски.





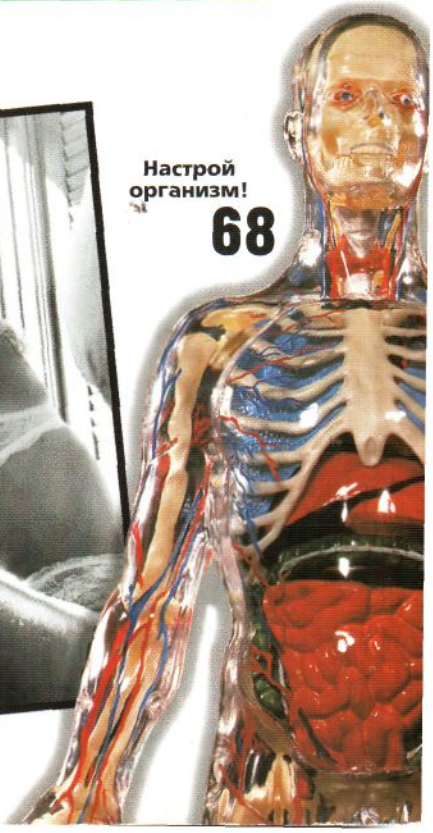
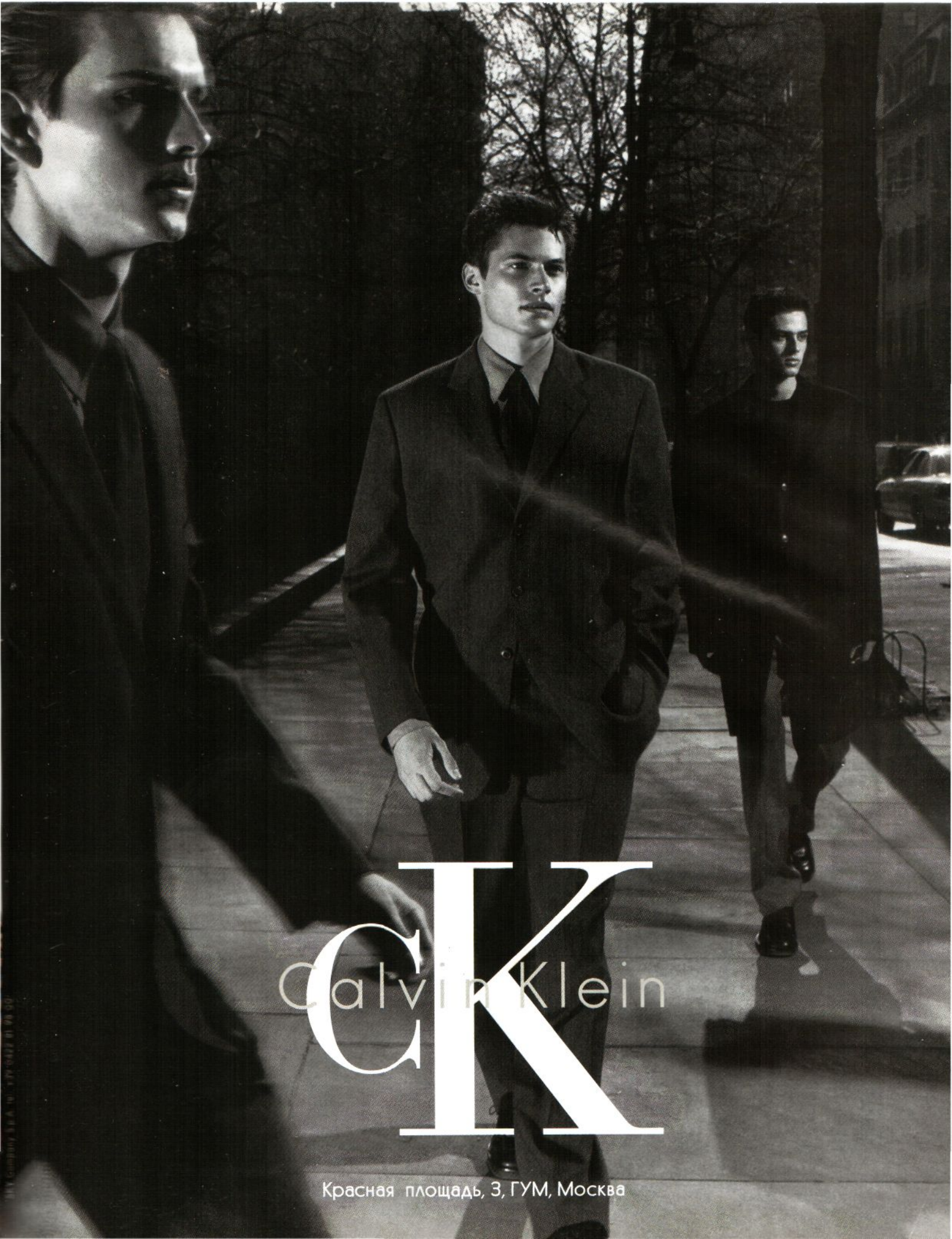


Фото на обложке: Aldo Rossi, Model: Jack Guy


CK
Calvin Klein
Красная площадь, 3, ГУМ, Москва

СОДЕРЖАНИЕ

рубрики:

13 **Письмо редактора**
Соло на «Макинтоше».

14 **На связи**
Письма читателей.

17 **Элементарно**
Всего понемножку: фитнесс, здоровье, питание, книги и куча полезных советов.

52 **Отрыв**
Боулинг — не путать с кегельбаном.

60 **Школа жизни**
Интеллектуал: модель для сборки.

67 **Мужской разговор**
АК Троицкий о «настоящем мужике».

72 **Про питание**
Завтрак: выпей, не закусывая.

94 **Карьера**
Узнай, кто твой босс.

104 **Личное дело**
Хорошо ли ты знаешь женщин. Тест.

120 **Рацион**
10 симптомов неправильного питания.

157 **Дело вкуса**
Твой запах: разберись по-мужски.

174 **Техника**
Прыгалки — самый дешевый тренажер.

178 **События**
Факты без комментариев.

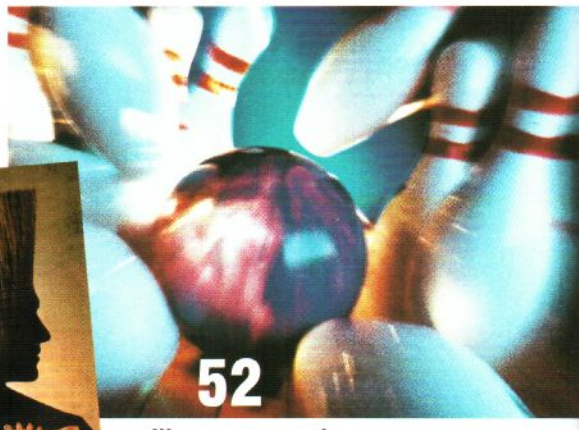
181 **Бюллетень**
Последние новости о здоровье со всего света.

183 **Где что купить**
Адреса и телефоны магазинов.

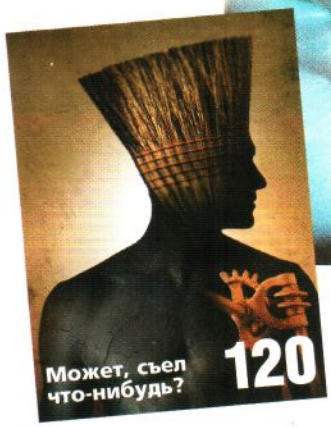
184 **Мужская консультация**
Вы спрашиваете — мы отвечаем.

186 **Постскриптум**
Как заставить кошку работать.

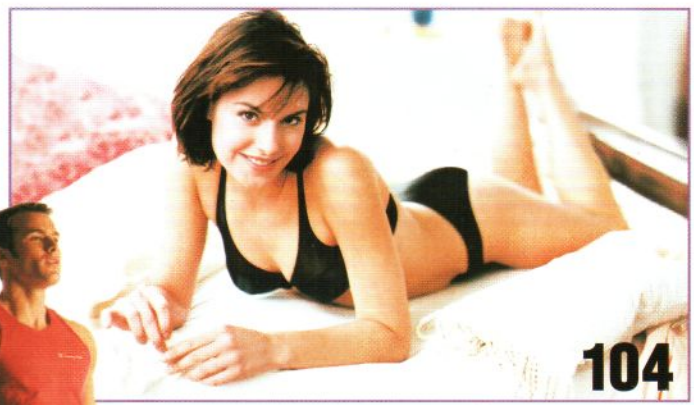
17 Элементарно: комплимент «в кассу», стресс авансом и прочая, прочая, прочая



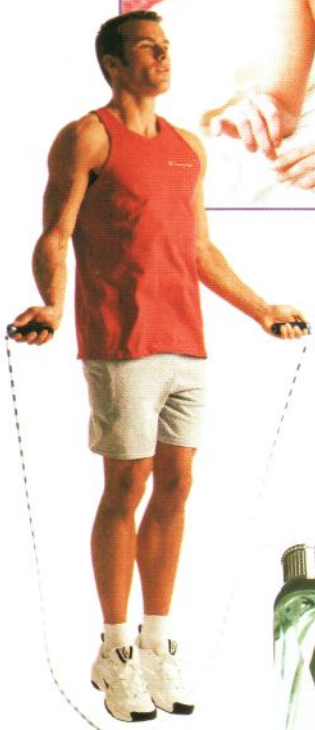
52 Шаром покати!



120 Может, съел что-нибудь?



104 Идентификация женщины



174 Прыжками от инфаркта

Проблема выбора **157**

CORUM

«Tobogan». На Вашей руке или на Вашем столе. Швейцарские часы всегда с Вами.

Салоны-магазины «Алмаз»
Москва, ул. Малая Бронная, д. 20 а/10, стр. 1, тел. (095) 202 6176;
ул. Новый Арбат, д. 10, тел. (095) 291 7794

Совет экспертов

Социолог, психолог, доктор философских наук, академик Российской Академии Образования, профессор
Кон Игорь Семенович

Иммунолог, академик Российской Академии Наук
Петров Рэм Викторович

Доктор медицинских наук, председатель секции андрологии Российского общества урологов, профессор
Щеплев Петр Андреевич

Академик Российской Академии Наук, доктор медицинских наук, директор Центрального Научно-Исследовательского Кожно-Венерологического Института, профессор
Скрипкин Юрий Константинович

Главный кардиолог г. Москвы, президент Московской Ассоциации Кардиологов, профессор
Юренев Алексей Павлович

Men's Health International

Publishing Director
Jeffrey D. Morgan
Editorial Director
Michael Lafavore
Managing Editor
David Zinczenko
Senior Vice-President
George Hirsch
International Rights Manager
Fran Luther
Editorial Assistant
JoAnna K. Trapp
International Assistant
Julie Kemler

Rodale Press, Inc.

Русское издание Men's Health издается ЗАО «Индепендент Пресс»
Адрес: Москва, пр-т Вернадского, 125.

Материалы публикуются с разрешения Rodale Press, Inc.
Все права защищены. Любое воспроизведение материалов или фрагментов из них на любом языке возможно только с письменного разрешения редакции.

Журнал зарегистрирован в Комитете РФ по печати (Свидетельство №16787 от 14 ноября 1997г)
Тираж 60 000 экземпляров. Цена свободная.
Отпечатано в Henkes Senefelder Van Ijsendijkstraat 150 1442 LC Purmerend The Netherlands.

Адреса и телефоны редакции и отдела рекламы:
125212, Москва, ул. Выборгская, 16. Тел.: 232 1750, факс: 232 1761
Отдел рекламы: тел.: 232 1750, 232 9277, 232 9278, факс: 232 1761
Отдел распространения: тел. 150 9703, факс: 150 9858
Отдел подписки: тел. 232 9251, факс: 913 2941

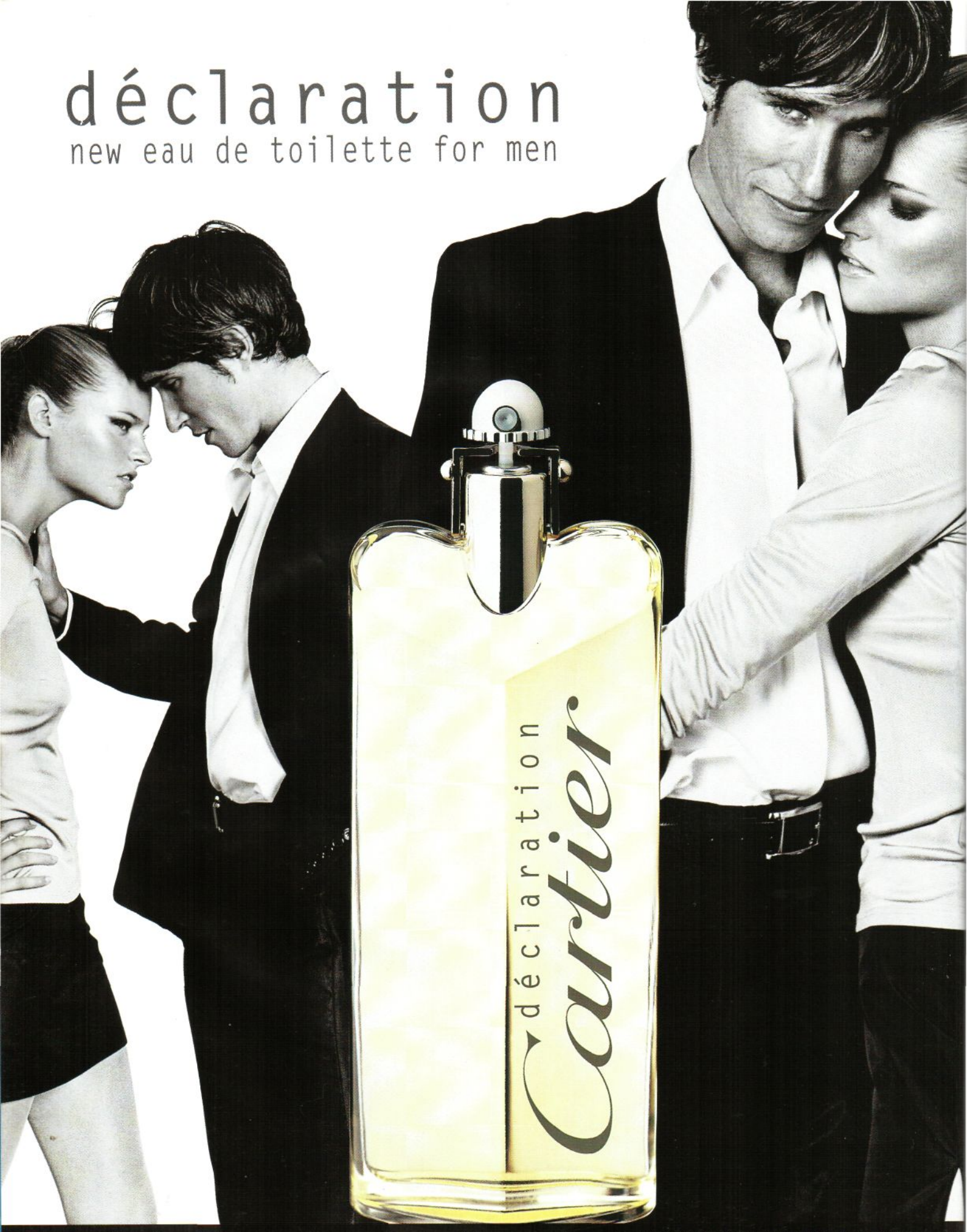
Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Главный редактор
Илья Безуглый
Главный художник
Пол Воккэ
Заместитель главного редактора
Александр Пигарев
Дизайнер
Олег Азаркин
Редакторы
Иван Третьяков, Илья Кун, Максим Семеляк
Медицинский редактор
Василий Шомов
Контрольный редактор
Марина Невражина
Фоторедактор
Майя Зеделашвили
Стилист
Константин Лемешко
Компьютерный набор
Ирина Пучкова
Над номером работали:
Алексей Вахнин, Владимир Гайдуков, Мария Доброхотова, Борис Ицкович, Андрей Кузнецов, Максим Масальцев, Дмитрий Одиноков, Татьяна Олейник, Яна Ревенко, Олег Скляренко, Ксения Соколова, Федор Чередеев

Издатель
Аннелиз ван ден Бельт
Ассистент издателя
Анастасия Харламова
Директор по рекламе
Елена Давыдова
Менеджеры по рекламе
Катя О'Брайен, Маша Минаева
Работа с рекламодателями
Мария Исаева
Ассистент отдела рекламы
Елена Лакатош
Финансы
Алексей Соснин
Координатор по маркетингу
Юлия Манзерова
Маркетинговые исследования
Людмила Слащева
Менеджер по распространению
Мишел Мертенс
Менеджер проекта
Ольга Замуховская
Координаторы проекта
Людмила Камочкина, Ирина Кузнецова, Инна Спицына
Координация печати
Дорате ван Доорн, PrintRun, Celciusbaan 4a, 3439 NC Nieuwegein, NL

Учредитель русского издания Men's Health
ЗАО «Индепендент Пресс»
Совет директоров:
Дерк Сауэр, Аннемари ван Гаал
Шеф-редакторы:
Елена Мясникова, Эллен Фербеек

Davidoff
Cool Water
Davidoff
Cool Water
EAU DE
TOILETTE



Hermitage S.A. - эксклюзивный дистрибьютор в СНГ и странах Балтии. Тел (095)212-2251/59; Факс (095)212-1147

письмо редактора

Фото: Наталья Воронцина

Илья Безуглый
главный редактор

Ну что? Кажется, мы добились признания. Журнал теперь и в рейтинги прессы регулярно входит, и в серьезных критических исследованиях о нас нередко упоминают. Но нет чтобы просто радоваться появлению нового полезного журнала, авторитетно отмечая высокий уровень журналистики и редактуры в правильном издании для мужчин, — каждый из аналитиков считает своим долгом упрекнуть нас в недостатке высокоинтеллектуальных материалов.

Все это напоминает бородатый анекдот.

Парень приходит в цирк и говорит директору: «Хочу у вас работать». — «Все хотят у нас работать, а что вы такого умеете, чего другие не могут?» — «Я хожу по канату». — «Все ходят по канату». — «Я хожу по канату на ушах!» — «Ну и что?» — «С завязанными глазами!» — «Подумаешь!» — «Но я при этом еще играю на скрипке».
Идут смотреть. Действительно, парень идет по канату на ушах, с завязанными глазами и играет на скрипке. Директор смотрит на все это: «Да… не Ойстрах…»

Конечно, мы могли бы печатать отрывки из Жиля Делеза на языке оригинала, комментировать новейшие постулаты структурной лингвистики и вместо страничек моды давать развороты с гравюрами Дюрера. Только зачем? Если мы — журнал о мужском здоровье. Если наша задача — давать полезные практические советы мужчинам. Мужчинам, которым не безразлично то, как они выглядят, как себя чувствуют и что о них думают окружающие. Получается, что у нас и без Делеза забот достаточно.

Но все-таки мы решили пойти на поводу у критиков, требующих от нас повышения IQ. В этом номере — материал о том, как стать настоящим интеллектуалом. Быстро и безболезненно. Или, по крайней мере, казаться таковым. Разве мы не знаем, что интеллект — вещь нужная? Конечно, и нужная, и полезная — им можно впечатление на девушек производить. Они ведь не только на бицепсы смотрят. Мы тут исследование среди женщин провели и выяснили, наконец, куда они смотрят. В очень, надо сказать, интересные и неожиданные места. И делают совсем уж неожиданные выводы. Подробности — на стр.74

Также в номере: как бороться со стрессом, 10 признаков неправильного питания, советы по бодибилдингу и увлекательные рассказы о мастурбации и подкожном жире.

Что, опять не Ойстрахи, да?

Здорово, Men's Health!
Спешу похвалить тебя, не могу удержаться! Ты сразу расположил к себе. Умный, интересный, не пустой журнал и немного хитрый (и это так здорово!!!) и самое главное — с настоящим остроумием нашим, с мужским юмором. Может, тебе не хватает некоторой глубины, но это придет с возрастом. Желаю удачи! Ты ведь только начал — не останавливайся!

Никита, г. Москва

Четвертый номер на голову выше первых двух! (третий я, как назло, пропустил). «Дас ист фантастиш» и «Мужчина вид сбоку» — выше всяких похвал. Очень по делу. Журнал вообще хороший: и с юмором все более-менее в порядке, и с русским языком тоже. Но уж больно ровный, много пресноватых материалов, мало «хитов». Обзор книжек безобразный. Больше развязности, братцы!

С приветом,
Сергей Гурьев, г. Омск

Первый раз прочитала ваш журнал на лекции по философии — очень понравилось (я имею в виду журнал). Я поняла, что мужские журналы намного лучше женских со всякими нюнями-слюнями про несчастную любовь и т.д. и т. п. Особенно понравилась мне статья **«Своя в доску»** (Men's Health №3, 1998). Очень нежно.

Юля, г. Москва

Меня немало удивил материал под названием «Ложь во спасение». Для того чтобы отпроситься с работы, читателю предлагают симулировать серьезные психические расстройства (проще говоря «косить шизу»). Честно говоря, из общего контекста непонятно, шутка это или всерьез.

Владимир, г. Клязьма

Статья про **ПМС** (Men's Health №3, 1998) стала для меня настоящим откровением. Описанная автором ситуация мне отлично знакома. Пару месяцев назад я познакомился с замечательной девушкой, и у нас был просто-таки феерический роман, неожиданно для меня прервавшийся. Я совершенно не понимал, в чем дело, и мы жутко разругались. Теперь буду умнее. Спасибо тебе, Men's Health.

Саша, г. Няндома

Здравствуйте дорогие сотрудники редакции Men's Health!
Читаю с большим удовольствием вот уже третий номер вашего журнала. В нем, как и в двух предыдущих, много полезной информации, да и просто хороших советов. Единственное, что иногда мешает читать журнал — это заголовки.
Часто автор (или редактор?), изощряясь в сомнительном остроумии, дает в принципе неплохому материалу заглавие, которое никак (или почти никак) не связано с его содержанием. Например, название статьи «Очки в твою пользу» представляет собой совершенно бессмысленную, ничего и никому не говорящую игру слов. «Кризис жара» — просто плохой каламбур. Статью «Истинная суть вещей» лучше уж было бы назвать «Тайная суть вещей», иначе получается, будто истинное предназначение кредитной карточки — пускать солнечные зайчики, а сода существует для того, чтобы тушить пожар. Таких примеров можно привести и больше. Как говорится, ради красного словца...

С уважением,
Степан, г. Санкт-Петербург

По моему глубокому убеждению, просвещаться через свежий, хорошо сработанный журнал много полезнее, чем глазеть TV-программы, приобретая TV-зависимость.
У Главного Редактора есть все основания продолжать творческую работу по становлению МН в России.

Святослав Пегов, г. Ангарск

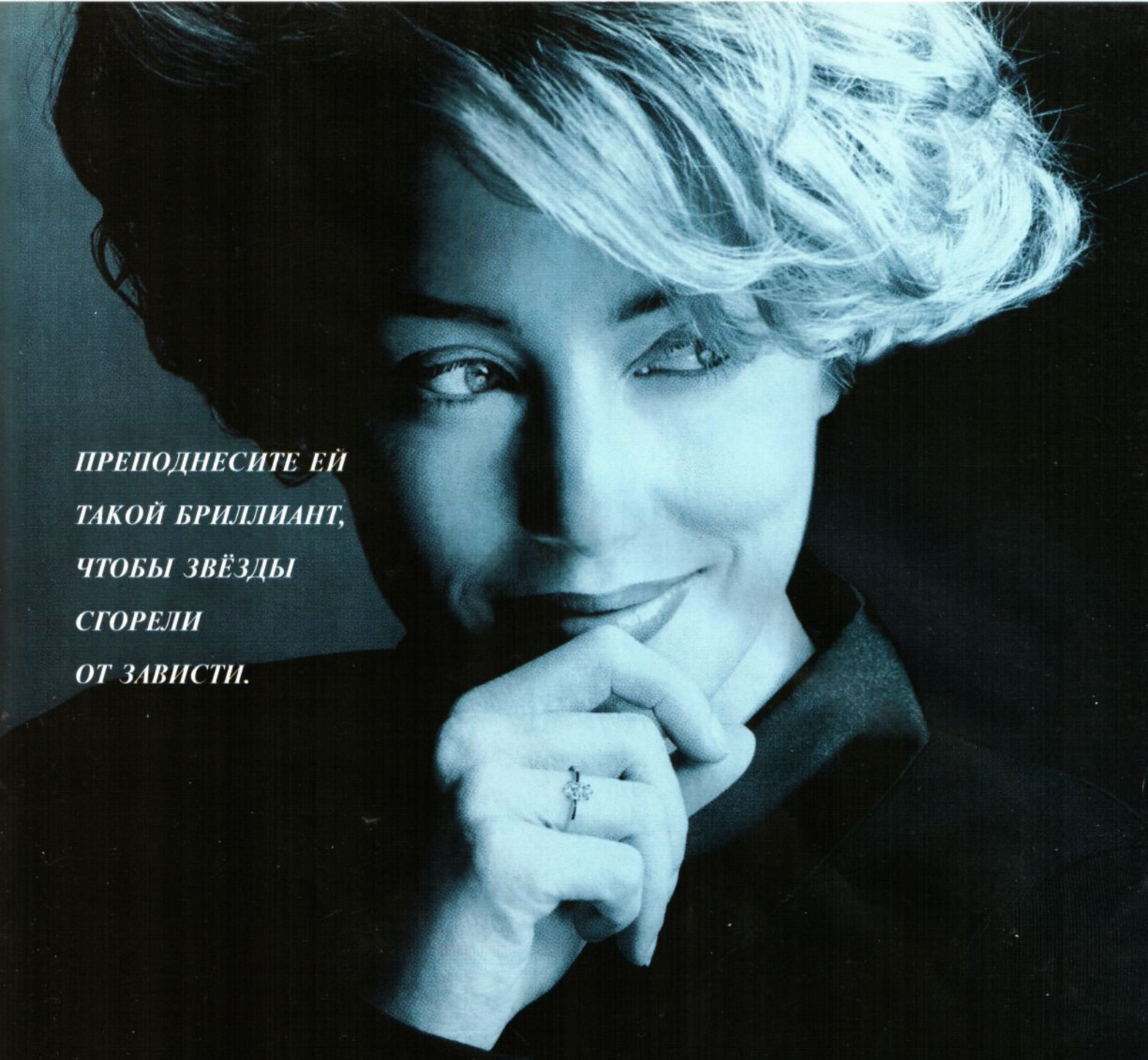
Прочитал ваш последний номер от корки до корки, а некоторые статьи и по два раза. Журнал заставляет задумываться. На меня произвела большое впечатление статья **«Чем будешь платить»** (Men's Health №3, 1998). Сигареты и кофе всегда были моими большими друзьями (курю со школы, а кофе пью вообще лет с семи или восьми), но только в последнее время стал понимать, что вредные привычки по-настоящему вредны. И ваша статья сыграла здесь не последнюю роль.

Илья, 29 лет, г. Анапа

С понравившейся девушкой познакомиться не получается (не хватает решительности это сделать, потому что не знаю как), а с теми немногими девушками, что был знаком, дальше банальной дружбы отношения не развивались: видимо, девушки смотрели на меня как на приятного собеседника, друга и не воспринимали всерьез как мужчину... Как соблазнить женщину? Да, хотя бы просто, как эффектно познакомиться с женщиной/девушкой? Посвятите, пожалуйста, этим вопросам отдельную тему в ближайшем номере вашего журнала. Многие будут вам благодарны!

Виктор Р., 25 лет, г. Москва

Спасибо всем, кто нам написал. Ваши предложения и замечания мы изучили и приняли к сведению (умеющий видеть, да увидит!). А конкретные вопросы направили нашим консультантам. Ответы на них вы найдете в рубрике «Мужская консультация». Будьте здоровы и пишите письма.



ПРЕПОДНЕСИТЕ ЕЙ ТАКОЙ БРИЛЛИАНТ, ЧТОБЫ ЗВЁЗДЫ СГОРЕЛИ ОТ ЗАВИСТИ.

Любой бриллиант высокого качества – настоящее чудо природы. Каждый такой камень – отражение Вашей индивидуальности и успеха. Огранка, цвет, прозрачность и вес в каратах – эти четыре важных качества определяют уникальность и ценность бриллианта и, в большей степени, – красоту и ценность Ваших украшений вне зависимости от дизайна. Преподнесите ей такой бриллиант. Редкий и бесценный дар. Как и женщина, которую Вы любите.

Существует много разновидностей бриллиантов, отличающихся по размеру и качеству. За подробной информацией обращайтесь к опытному ювелиру.

0.2 карата 0.5 карата 1 карат

ДЕ БИРС

DE BEERS.

БРИЛЛИАНТ – ВЕЧНЫЙ ДАР ЛЮБВИ

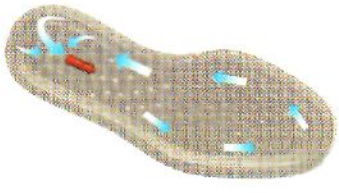
Де Бирс – ведущая алмазная компания с 1888 года. Во имя процветания российской алмазной промышленности.

За дополнительной информацией об этом колье и других ювелирных изделиях с бриллиантами, созданных российскими дизайнерами, звоните по телефону: (095) 299-0571.

Товар подлежит сертификации

TJ Collection

England



Ходьба без устали... Вентиляция и легкий массаж стопы.
Новая подошва **AIRWAY** от T.J. Пройдитесь сам

Обувь. Аксессуары 095 232 2725 www.tjcollection.com

По долам, по холмам...

Уже осень, но пока не выпал снег, надо пользоваться каждой возможностью покататься на горном велосипеде за городом. Тем более что сейчас там красота.

▶ Перед велосипедной прогулкой, за 30 минут до старта, съешь банан (или шоколадный батончик) и запей водой (0,3-0,5 л). Этого достаточно, чтобы обеспечить себя энергией и предупредить обезвоживание организма.

▶ Как только съезжаешь с шоссе на проселок — береги седалище. Чтобы самая неподвижная часть тела не затекала, каждые пятнадцать минут отрывай ее от седла и крути педали стоя.

▶ В течение каждого часа выпивай бутылку воды.

▶ Наматывать километры лучше пригнувшись к рулю и согнув руки в локтях. Эта поза более обтекаемая и спортивная.

Фото: Dreamstime.com, Istock

Фото: © FOTODISC

Про питание

Оно не тонет

Сколько времени может пролежать в холодильнике куриное яичко?

Примерно две-три недели. В любом случае, если у тебя есть сомнение в свежести того, что ты хочешь сварить себе на завтрак, устрой яйцу проверку.

Наполни водой стакан. Опусти туда яйцо. Свежее яйцо *плавно опустится* на дно. Если яйцо касается дна только краем, — оно не очень свежее, но пригодное к употреблению. Если яйцо плавает у поверхности воды — немедленно выбрось его. Легко также проверить: сырое яйцо или вареное. Раскрути его на столе. Вареное *яйцо долго вращается, сырое* — делает всего пару неуклюжих оборотов.

Фото: © RUPIN

Психология

У лжи короткие ноги

На самом деле легко понять, когда человек врет. Для этого вовсе не обязательно быть профессиональным психологом.

Конечно, если имеешь дело с профессиональным лжецом, трудно что-либо заподозрить, тем более что люди такого плана искренне верят в то, что говорят чистую правду, — у них очень развиты психическая гибкость и самовнушаемость. Но большинство людей врать не умеет. И выдает себя.

Следующие признаки — свидетельства того, что, вероятно, тебя обманывают:

1. Слишком усердная жестикуляция.

2. Более выразительная, чем обычно, мимика.

3. Повышение голоса.

4. Замедленная, тягучая или, наоборот, быстрая, неразборчивая речь.

5. Взгляд, отведенный в сторону, часто зафиксированный в одной точке (тот, кто врет, действительно с трудом может выдержать прямой обмен взглядами).

6. Подергивание кадыка.

7. Почесывание затылка, шеи, коленей, локтей.

8. Поглаживание век и бровей согнутым указательным пальцем.

9. Сжимание кулаков, потирание ладоней.

10. Нервные зевки и покашливание.

Если предполагаемый обманщик сидит, обязательно обрати внимание на его ноги. Если стучит по полу носками ботинок, ставит их на пятку, вообще, слишком активно двигает ступнями — значит он нахально врет.

Слухи про сердце

Оказывается, прослушивая сердце при помощи стетоскопа, правильный диагноз можно поставить только в 20% случаев.

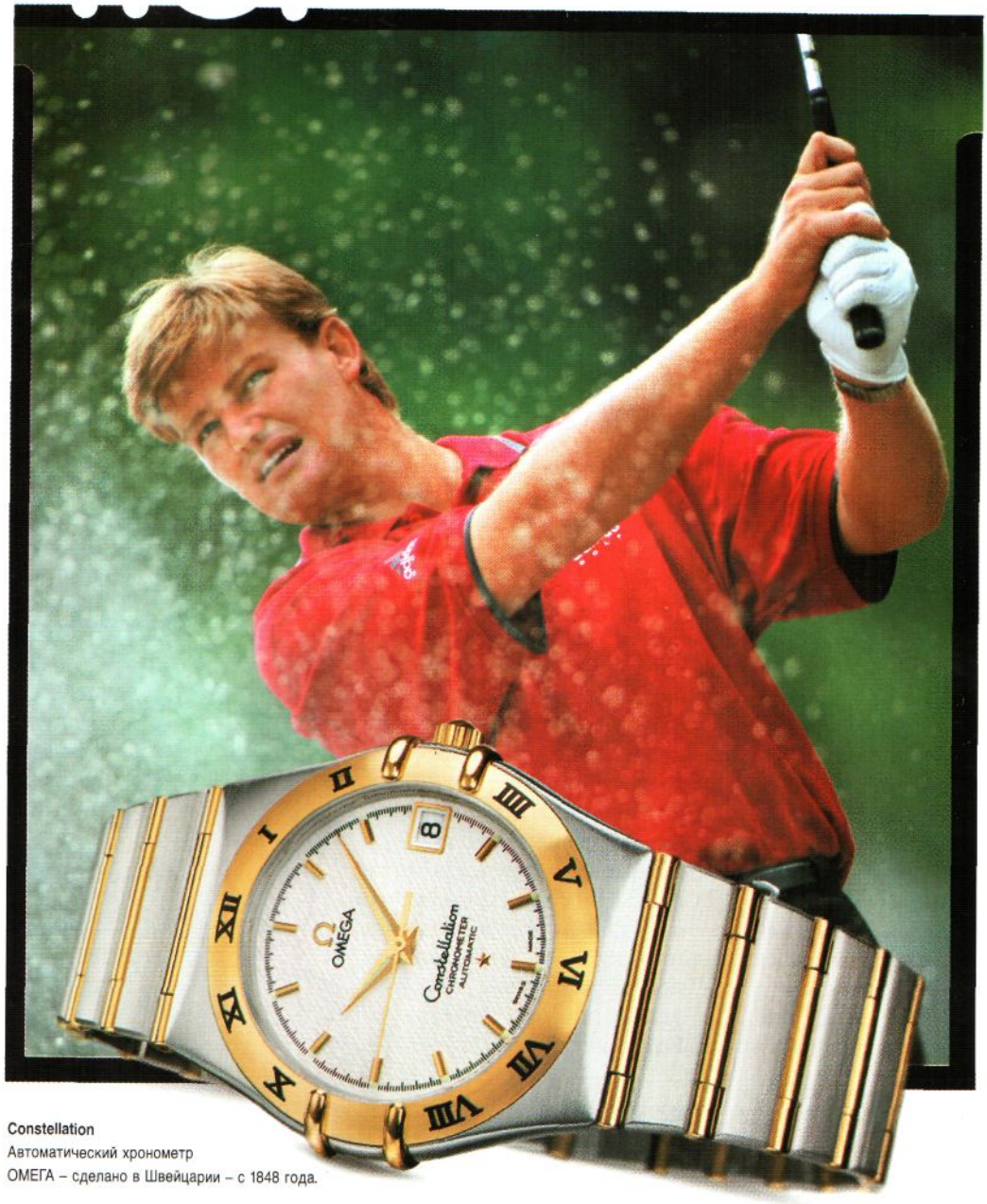
К счастью, *прослушивание* — только первая ступень диагностики сердечно-сосудистых заболеваний. Тем не менее, ты можешь упростить доктору его задачу. Для этого:

▶ **Похудей.** Жировая прослойка заглушает биение сердца.

▶ **Подробно расскажи доктору о том, какие у тебя проблемы с сердцем.** Может быть, тебе трудно подниматься по лестнице или кровь приливает к сердцу, когда ты ложишься на кровать. Не забудь упомянуть, если у тебя отекают ноги, случаются приступы сильного сердцебиения или одышка без особого повода.

▶ **И, наконец, не забудь прихватить с собой флейту.** Попроси доктора сыграть на ней хотя бы «Чижик-пыжик». Исследования показали, что кардиологи, умеющие играть на музыкальных инструментах, реже ошибаются в диагнозе.

Выбор Эрни Эльса



Constellation
Автоматический хронометр
ОМЕГА – сделано в Швейцарии – с 1848 года.

Omega, my choice

Ω OMEGA

The sign of excellence

http://www.omega.ch

Здоровье

Серная пробка: штопор не нужен

«Что за гадость, эта ушная сера!» — негодуешь ты каждый раз, прочищая уши.

И зря. Ушная сера — очень важная и полезная вещь. Она защищает ушной проход от пыли, грязи и бактерий. Хорошо, когда ее много — но не слишком.

Это не банан

Иногда случается так, что избыток скопившейся серы перекрывает слуховой проход, образуя пробку. Это может произойти после купания (душа) или просто так — безо всякой видимой причины. Ты сразу почувствуешь дискомфорт: ухо заложено, в голове звенит. Сохраняй самообладание и не пугайся необычных ощущений.

Осторожно, ухо!

Побори в себе искушение схватить первый попавшийся тонкий предмет и запихнуть его в ушной проход. Это приведет к тому, что ты затолкаешь пробку еще глубже и утрамбуешь ее или повредишь перепонку. Кстати, *для борьбы с пробкой* ватные фитильки и палочки с ватным концом чаще всего бессильны — они хороши для неглубокой «текущей уборки» ушей. Запасись терпением, а также 3%-раствором перекиси водорода, пипеткой, маленькой резиновой грушей или шприцем. Приступай к водным процедурам:

- закапай в «глухое» ухо несколько капель перекиси водорода для размягчения пробки;
- заткни ушной проход ватой (но не плотно) и посиди 5 минут, не обращая внимания на потрескивание в ухе;
- налей в миску теплой воды;
- набери воды в грушу или в шприц (а лучше пусть это сделает кто-нибудь из твоих родных или близких) и осторожно, струйкой аккуратно выпусти воду в ушной проход (делай это над раковиной).
- повтори эту процедуру несколько раз, наклоняя голову, чтобы вода стекла.

Изгоняющий пробки

Освобождение от серной пробки ознаменуется потрясающим, ни с чем не сравнимым ощущением радости вернувшегося слуха. После изгнания пробки желательно закапать ушные спиртосодержащие капли. Если раньше тебе случалось повредить барабанную перепонку, а также в случае неэффективности твоих экзерсисов на ниве оториноларингологии, иди к врачу, он откупорит твое ухо в два счета.

Ушная радость

Твоим ушам пойдет на пользу, если ты:

- не лазишь в них без нужды;
- не чешешь их внутри ершиком для молочных бутылок;
- промываешь их 1 раз в месяц, но не чаще;
- сушишь их феном после мытья головы или душа.

Хозяйственным на заметку

«Что же делать с регулярно извлекаемой из ушей серой, неужели выбрасывать?» — спросят экономные и хозяйственные. Специально для них — нетрадиционный способ использовать ушную серу. Научно доказано, что ушная сера содержит естественный антибиотик — лизоцим. И если на губах назревает герпес, а под рукой не оказалось лечебной мази, то ушная сера будет тебе хорошим подспорьем. Нанеси ее на зудящий участок, и она снимет воспаление.

Фитнесс: совет месяца

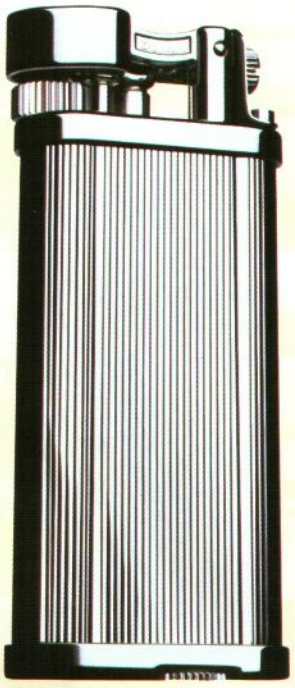
Сели – встали

Приседать умеет каждый. Совсем другое дело — делать это со штангой. Если, приседая со штангой за плечами, ты будешь просто сгибать ноги в коленях — можешь растянуть подколенные сухожилия. Чтобы этого не произошло, приседай, положив штангу на грудь. В таком положении вес штанги приходится в основном на четырехглавую мышцу бедра, а не на сухожилия.

Итак, поставь штангу на стойку на уровне груди. Возьмись за нее, скрестив руки ладонями вверх. Рывком подними штангу и положи на грудь. Локти направлены вперед. Теперь отойди от стойки. Поставь ноги на ширину плеч. Носки немного врозь, плечи расправлены **(А)**.

В этом положении начинай медленно приседать. Спину держи прямо. Колени не должны выходить за линию носков, ступни не отрываются от пола. Когда бедра будут параллельны полу **(Б)**, сделай небольшую паузу и возвращайся в исходное положение. Упражнение нужно повторить 6-12 раз. Если получится.

Фото: Kurt Wilson / Rodale Images



ALFRED DUNHILL

LONDON

THE AD 2000 CARBON FIBRE FOUNTAIN PEN

THE UNIQUE POCKET LIGHTER

THE CITYSCAPE LEATHER COLLECTION

THE CENTENARY FACETED WATCH

LOUVRE

Кузнецкий мост, 19,
тел. (095)921-0172;
ЦМТ, Краснопресненская наб., 12,
тел. (095)253-9413
Манежная пл.,1,
ТЦ "Охотный ряд", тел. (095)737-8503;
Петровский Пассаж,
Петровка, 10, тел. (095)292-9047

Фото: © RUPIN

Практика

Сколько ты ей стоишь

Кто должен платить за ужин в ресторане? Находящиеся под пятой феминизма европейцы и американцы обычно устраивают складчину. В России чаще платит мужчина.
В принципе, это не столь уж несправедливо. Посуди сам:

Тюбик губной помады Clinique	20$
Сеанс в солярии	15$
Духи Chanel № 5	90$
Комплект белья от DIM	100$
Гель для волос Taft	8$
Пудра от Christian Dior	70$
Колготки Sanpellegrino	7$
Стоимость получасового разговора с Минском, где живет подружка, которой необходимо рассказать о прекрасно прошедшем ужине	20$

И это все — ради одного-единственного ужина с тобой!

Здоровье

Синдром Мюнхгаузена

Болезни, как известно, бывают разные. А врачи, хочешь-не хочешь, должны их лечить.

Пациенты (в подавляющем большинстве медики), страдающие неврозом, называющимся «синдром Мюнхгаузена», постоянно посещают поликлиники. Жалобы они предъявляют весьма конкретные, вводя в заблуждение специалистов, и стойко переносят многочисленные диагностические и лечебные процедуры. А врачи тихо сходят с ума: что же с больным — опять обследовали, прооперировали и опять ничего не нашли?! А больной быстро «выздоровел» и выписался, чтобы опять «заболеть» и оставить в дураках других докторов. Самый тяжелый случай этой болезни был зарегистрирован у Уильяма Макилроя, который за 50 лет перенес 400 крупных и мелких операций, лежал в 100 больницах под 22 разными именами. Только в возрасте 76 лет ирландец заявил, что больницы ему надоели и перестал донимать врачей.

Фото: Benelux Press

Внешность

Прощайте, кудри золотые

В то время как у брюнетов с возрастом начинают серебриться виски, у блондинов розовеет макушка. У светловолосого европейца шансы облысеть после тридцати составляют 50%, а 65% брюнетов сохраняют свою шевелюру до пятидесяти лет. Среди чернокожего населения планеты лишь у 25% мужчин появляется лысина, а у азиатов с их 15%-«рейтингом лысости» редкие волосы — исключение. Конечно, это несправедливо. Зато обладатели золотых предательских кудрей могут утешать себя мыслью о том, что в будущем человечество распрощается с таким атавизмом, как волосы на теле. И те, кто уже сегодня обзавелся ранней лысиной, — представители нового типа сверхчеловека, шагнувшего еще дальше от косматых неандертальцев. Поздравляем!

Фото: © RUPIN

Фото: East News / Age

Профилактика

Скрещенья ног

Если, просидев два часа в кино, ты чувствуешь, что у тебя не разгибается спина и болят ноги, — обрати внимание на то, как сидишь. Если ты привык сидеть, положив нога на ногу, возможно, причина боли в этом. В таком положении мышцы ног сокращаются, спина искривлена, что может привести к защемлению нервных окончаний. Если приходится сидеть, не вставая с места больше часа, сиди прямо, поставив ступни на пол. Или скрестив их внизу.

Звони мне на мобильный!

Так может небрежно кинуть приятелю:

в Австралии	каждый **12-й**
в Швеции	каждый **13-й**
в Финляндии	каждый **14-й**
в США	каждый **23-й**
в Канаде	каждый **28-й**
в Великобритании	каждый **39-й**
на Тайване	каждый **45-й**
в Японии	каждый **74-й**
в Германии	каждый **85-й**
во Франции	каждый **132-й**
в России	**каждый 309-й**

BRIDGESTONE

Победа над дорогой

Признайтесь, гонки «Формула-1» – зрелище, захватывающее дух. Скорость, устойчивость машины на поворотах, полный контроль водителя над своим автомобилем... Вы думаете, что это под силу только профессиональным гонщикам?

Что ж, Вы правы, если у Вас еще нет шин Bridgestone нового поколения, созданных по революционной технологии UNI-T.

uni-T™

Ultimate Tire Technology

Что такое UNI-T?

C.T.D.M. – комплексный метод дизайна шин; **O-Bead** – новый борт шины, обеспечивающий более правильную форму окружности смонтированной шины; **L.L.Carbon** – небывалая устойчивость шины, позволяющая улучшить все характеристики шины, определяющиеся ее формой.

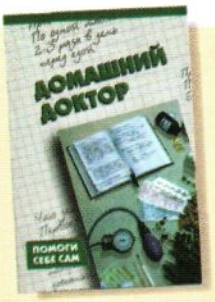
UNI-T – это небывалое сокращение тормозного пути, потрясающая устойчивость и управляемость автомобиля, уверенность в своем автомобиле на сухой и мокрой трассе, 100% удовольствия и комфорта в пути.

B70/B65 TURANZA GR50 S&S

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

Книги

Домашний доктор. Составитель М.Г.Коляда.



Серия «Помоги себе сам», Изд-во ПКФ «БАО», Донецк, 1998 г.

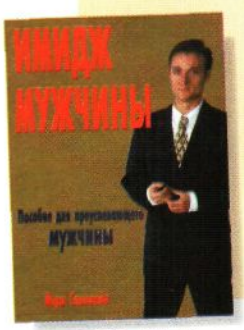
Читать эту книжку как детектив мы не советуем, особенно, впечатлительным. Ее нужно купить и до поры до времени поставить на полку. Захлюпал носом, открывай главу «Если вас замучил насморк», съел что-то не то — «Боль в животе». Девиз книги: «На здоровье экономить нельзя. Но на лекарствах — можно». Домашний доктор советует лечиться подручными средствами и травами, делится рецептами народной медицины и секретами знахарей. Выздоравливая от ОРЗ («лежать минимум два дня»), загляни в раздел «Советы в экстремальных ситуациях», почитай о том, «как сохранить и улучшить зрение». Узнай, что такое дыхание по системе Бутейко, мочевая терапия. Глядишь, пригодится.

Д.Еникеева Сексуальная жизнь мужчины.

Изд-во АСТ-ПРЕСС, М., 1998 г.

Книга написана по-русски и на родном нам материале с до боли знакомыми клиническими примерами («Андрей стал частенько приходить домой навеселе».). Автор — кандидат медицинских наук, врач-психиатр с двадцатипятилетним стажем. Ей ли не знать с какими проблемами сталкиваются наши соотечественники! Задача книги — «помочь людям справиться со своими сексуальными проблемами...» Главы названы по-профессорски сухо: «Оральный секс как способ полового удовлетворения»; по-журналистски завлекательно: «Мужчина, который не хочет, и мужчина, который не может»; по-человечески просто: «Импотенция». 720 страниц, 45 глав — для того, кто хотел бы получше узнать самого себя («Иван стал допоздна задерживаться в редакции Men's Health...»).

М.Спиллейн. Имидж мужчины. Пособие для преуспевающего мужчины.



Изд-во «Лик Пресс», Россия, 1998 г.

В бизнесе, увы, одним спрайтом сыт не будешь и карьеры не сделаешь. Бизнес-леди Мэри Спиллейн на собственном опыте знает, что значит имидж для успеха твоего дела. Она возглавляет крупную международную организацию, консультирующую по вопросам имиджа. Ее услугами пользуются торговые фирмы, банки и страховые компании. А данная книга — самоучитель для более широкого круга деловых мужчин. С помощью пособия ты сам сможешь определить, какой цвет рубашки оттенит природную бледность лица, какой покрой костюма лучше всего подходит твоей уникальной фигуре. Узнаешь, как «настроить» свой голос перед публичным выступлением, научишься читать язык жестов и использовать его с выгодой для себя. Для тех, кто хочет преуспеть и конструктивно реагирует на критику.

Про питание

Шоколадный кайф

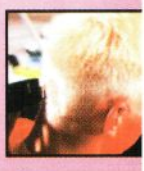
Бывало, съешь шоколадку — и настроение сразу хорошее, и лицо блаженное, как у того парня из телевизора, впившегося зубами в очередной полный орехов батончик.

Пристрастие к шоколаду принято связывать со слабым полом. А ведь и среди нас немало тех, кто легко может убрать за раз коробочку «ассорти» и глазом не моргнуть. Да, в нем сахар — он разрушает зубы, сверхкалорийный — это вредно... Но почему же, черт возьми, с ним так хорошо, а без него плохо? Дело даже не в его приятном вкусе, а в химическом составе. Давно установлено, что присутствующий в шоколаде теобромин действует на нас аналогично стимулятору кофеину. Но исследования, опубликованные журналом Nature, вскрыли и назвали своими именами другие «элементы сладкой жизни».

В шоколаде содержатся вещества, воздействующие на те же рецепторы мозга, что и индийская конопля (каннабис), известная как марихуана. Вот тебе и объяснение этого легчайшего шоколадного кайфа, естественно, не сравнимого с тяжелым и даже, как утверждают, способным существенно подорвать психическое здоровье кайфом наркотика. Теперь нам ясно, откуда берется неуемная тяга к шоколаду и приятные ощущения при поедании оного. А тоска по шоколадке — не что иное, как шоколадная абстиненция.

Philishave

все в твоих руках



Ты получаешь удовольствие от стрижки? Тебя прикалывает стричь самого себя и других? Тогда тебе повезло: на помощь пришла новая машинка для стрижки волос Philips. Минута на изучение очень простой инструкции — и вперед! Дед, сосед, знакомые с улицы — дай волю фантазии! Одной подзарядки или комплекта батареек достаточно, чтобы обслужить 12 «клиентов» с учетом их и твоих пожеланий. И потом каждый наверняка скажет тебе спасибо.

PHILIPS

Изменим жизнь к лучшему.

Фитнесс

Без штанги и тренажеров

Теперь это научный факт — растяжка укрепляет мышцы

Исследования гавайских ученых убедительно продемонстрировали, что растяжка значительно укрепляет мышечную силу. Испытуемые, выполнявшие 40-минутную серию растяжек три раза в неделю, увеличили мышечную силу ног на 17% к концу третьего месяца — и это без работы с весом! Ниже мы приводим 6 упражнений, рекомендованных профессором Дж. Кокконеном, руководителем исследований. Их следует выполнять после пятиминутной аэробной разминки. Держи каждую растяжку 15 секунд, потом 15 секунд на отдых. Так по семь раз на каждое упражнение.

1. Растяжка четырехглавой мышцы бедра
Не надо делать это упражнение, если у тебя травмировано колено. Стоя упрись левой рукой в стену. Согни левую ногу в колене. Правой рукой возьмись за лодыжку и старайся подтянуть пятку к ягодицам. Повтори то же самое с правой ногой.

2. Растяжка полусухожильной мышцы
Подними правую ногу и положи пятку на плоскость на уровне пояса. Возьмись обеими руками за лодыжку и сделай несколько наклонов, стараясь подтянуть грудь ближе к бедру. Следи, чтобы обе ноги были прямыми. То же с левой ногой.

3. Растяжка икроножной мышцы
Держась рукой за перила, встань правой ногой на край ступеньки, свесив пятку. Чуть приподняв левую ногу, медленно опусти правую пятку вниз. Повтори растяжку с другой ногой.

4. Наклоны сидя
Сядь на пол и раздвинь ноги пошире. Сделай несколько наклонов вперед, сгибаясь в поясе. Закончи упражнение, когда заметишь, что начал горбить спину.

5. Наклоны сидя-2
В том же положении — спина прямая — наклонись вперед, стараясь достать руками до ступней.

6. Наклоны в стороны
Сидя на полу, вытяни вперед левую ногу, а правую согни, прижав пятку к левому бедру. Стараясь держать левую ногу прямо, нагнись влево и попытайся обеими руками достать до лодыжки. То же с правой ногой.

Профилактика

Хорошего человека должно быть много?

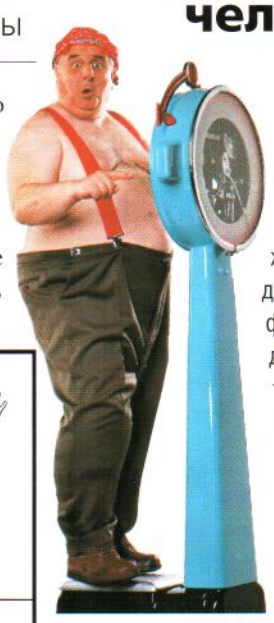


Фото: ©RUPIN

Человечество жиреет. Но если доктора видят в этом фактор риска преждевременной смерти, то для большинства ожирение представляет собой только косметическую проблему (живот вырос и брюки в поясе уже не сходятся).

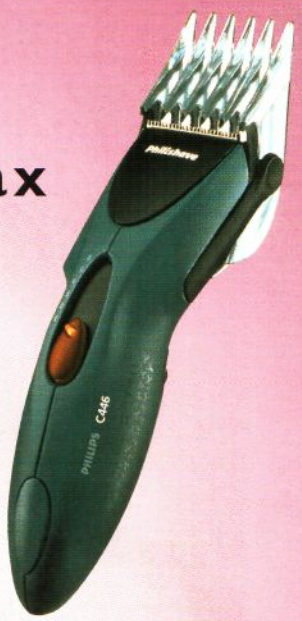
Ожирение или полнота?
Давай разберемся, что такое ожирение и что такое избыточный вес.
Ожирение — это избыточное накопление жировой ткани в организме, ставящее под угрозу его здоровье.
Избыточный вес — наличие у человека лишних килограммов без серьезной угрозы здоровью. При внешней схожести разница между этими состояниями весьма существенная.

Формула веса
Специально для правильной оценки собственного веса разработан расчет индекса массы тела (индекс Кетле). Индекс массы твоего тела равняется твоему весу в килограммах, поделенному на твой рост в метрах, взятый в квадрате.
Пример: твой вес 95 кг при росте 175 см. Индекс массы тела — *95 : (1,75 x 1,75) = 31,02.*

Индекс массы тела:
- ниже 20 — сниженный вес — питайся лучше;
- от 20 до 24,9 — нормальный вес — так держать;
- от 25 до 29,9 — избыточный вес — переедаешь, нужна диета;
- от 30 до 39,9 — ожирение — риск осложнений умеренный, но без врача не обойтись;
- выше 40 — нужно срочно похудеть.

Philishave

все в твоих руках



Ты получаешь удовольствие от стрижки? Тебя прикалывает стричь самого себя и других? Тогда тебе повезло: на помощь пришла новая машинка для стрижки волос Philips. Минута на изучение очень простой инструкции — и вперед! Дед, сосед, знакомые с улицы — дай волю фантазии! Одной подзарядки или комплекта батареек достаточно, чтобы обслужить 12 «клиентов» с учетом их и твоих пожеланий. И потом каждый наверняка скажет тебе спасибо.

PHILIPS

Изменим жизнь к лучшему.

By
DOLCE & GABBANA
FRAGRANCE FOR MAN

Опыт

Щетка по зубам

Периодически каждый из нас покупает себе новую зубную щетку. Как узнать, качественная она или нет? Ведь эффективность ее работы имеет решающее значение для твоих зубов.

Головка
У хорошей щетки пучки щетинок должны быть вплавлены в головку. Более эффективны щетки с короткой головкой, поскольку их щетинки лучше достают до коренных зубов и глубже проникают в межзубные пространства.

Жесткость
Жесткая, средней жесткости, мягкая? Лучше остановиться на здоровой середине. Щетки с жесткой щетиной служат дольше, однако нагрузка, которую они оказывают на зубы и десны, оказывается слишком большой. Если же у тебя постоянные проблемы с деснами, выбирай мягкую щетку.

Ручка
Пользуй щеткой с пластмассовой ручкой — дерево как материал не совсем гигиенично. Форма ручки не имеет большого значения. Главное, чтобы щетка была удобной. При правильной технике чистки доступными становятся любые поверхности зубов.

Плотность
Щетки с большим количеством пучков щетины хорошо чистят, поскольку захватывают обширную поверхность. Щетки с щетиной разной длины лучше очищают межзубные пространства.

Щетинки
Кончики щетинок должны иметь округлую форму. Опасны для десен и торчащие в стороны щетинки, которые неизменно появляются в результате длительного пользования щеткой. Рекомендуется менять щетку раз в 3 месяца.

Шейка
Тот, кто чистит зубы чересчур интенсивно, рискует повредить десны. Поэтому рекомендуется пользоваться щетками с пружинистой шейкой. Во время чистки зубов держи щетку как карандаш. Это уменьшит давление на десны.

Профиль
Специалисты рекомендуют зубные щетки с прямой и равномерной щетиной, поскольку при изготовлении щеток, у которых щетина имеет волнистую поверхность, редко удается достигнуть равномерного закругления кончиков.

Материал
Покупай щетку, изготовленную только из синтетических материалов, и никогда не пользуйся щетками с натуральной щетиной. Натуральные щетинки имеют мозговые каналы и поэтому полые изнутри. Со временем в них накапливаются не только остатки зубной пасты, но и вредоносные бактерии.

Здоровье

Рак боится лука

Ученые Маастрихтского университета (Нидерланды) провели исследования антибактериальных свойств экстракта лука. Полученные данные подтвердили, что лук уничтожает бактерии, которые могут стать провокаторами развития раковых заболеваний. Ученые считают, что, если ежедневно съедать половину луковицы, риск заболеть раком желудка снижается на 50%.

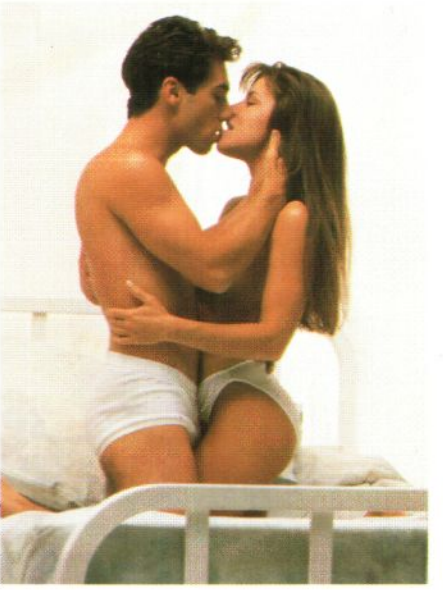


Фото: The Image Bank

Профилактика

Секс как эликсир молодости

Ученый с мировым именем, доктор Дэвид Уикс, недавно предал гласности результаты своего шестнадцатилетнего труда.

Он опросил и обследовал 3500 европейцев и американцев в возрасте от 21 до 101 (!) года, которые выглядели значительно моложе своего возраста. Причиной исключительной моложавости своих пациентов доктор Уикс считает стабильный и высокий уровень половых гормонов, стимулируемый регулярным сексом.

«Занимайтесь сексом не менее трех раз в неделю — это сделает вас не только счастливее, но и моложе», — утверждает он. Такая сексуальная терапия в равной мере полезна и для мужчин, и для женщин. Рецепт продления молодости от доктора Уикса:

— перейди на вегетарианскую диету;
— не кури;
— активно занимайся спортом (но не профессиональным);
— старайся избегать интенсивного загара;
— живи в достатке, без тревог и волнений.

Как видишь, перечисленные элементы вполне достижимы и не содержат ничего сверхъестественного. Правда, с последним пунктом — безмятежной жизнью — пока проблема. Однако будем надеяться, что это ненадолго.

Тактика

Пейзаж после битвы

Правила поведения после аварии

Каким бы асом-автомобилистом ты ни был, однажды случится непоправимое — в твой любимый автомобиль врежется какая-нибудь ржавая развалина, ровесница Октябрьской революции, или, не дай Бог, сверкающий новеньким лаком Mercedes. Если ты хочешь, чтобы твое здоровье и деньги остались в целости и сохранности, запомни следующие правила.

Попроси все зафиксировать

Подробный протокол ГАИ может уберечь тебя от неприятностей. Припомни все детали случившегося и связно изложи их инспектору ГАИ. Рассказ типа «ну я... в общем-то, просто-напросто... кручу баранку, а он... козел... это... прямо мне в бочину...» не поможет.

Найди хороших свидетелей

Если несколько человек оказались свидетелями случившегося, обязательно выясни, что именно они видели, и запиши их данные для ГАИ. Убедись, что у них была возможность разглядеть все детали аварии и они не бредят. Остерегайся людей очень распространенного типа — «Кто свидетель?» «Я свидетель! А что случилось?»

Выбери безопасное место

Дождись приезда работников ГАИ, прежде чем передвигать автомобиль. Если он стоит посреди проезжей части, выставь аварийный знак, усади детей на заднее сиденье и запри двери. Если из машины вытекает горючее, не пытайся ее заводить и отведи всех минимум на 15–20 метров.

Успокой его

Не упрекай его в том, что он виновник аварии. Мало ли, на кого ты нарвался. В общем, есть риск получить монтировкой по черепу за излишнюю горячность. Разговаривай с ним, находясь на безопасном расстоянии. Захочет уехать — не удерживай (но предварительно зафиксируй все его данные!).

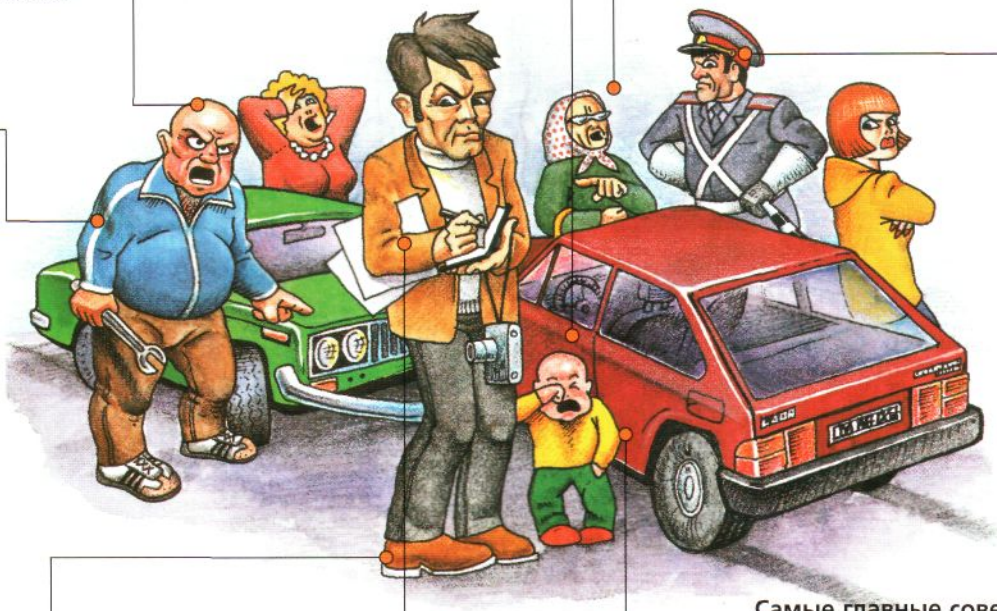


Иллюстрация: Борис Спиридонов

Бери деньги

Если он виноват и предлагает тебе оплатить ремонт, соглашайся. Если повреждения незначительные и ты достаточно точно можешь определить стоимость ремонта — надо брать. Владельцам иномарок стоит возить с собой прайс-лист на кузовные работы какого-нибудь фирменного сервиса — очень помогает при торговле.

Не стой посреди дороги

Учти: если проносящийся мимо водила, который вообразил себя гонщиком «Формулы 1», потянется за зазвонившим сотовым, ты рискуешь сгинуть под колесами его авто.

Сделай собственные записи

Держи в бардачке ручку, блокнот и фотоаппарат. Сфотографируй все, что может иметь отношение к случившейся аварии. Стоит также заснять тормозной след другой машины, поставив для масштаба рядом с ним свой ботинок. Если нет фотоаппарата, то нарисуй подробную схему ДТП и попроси второго водителя ее заверить.

Осмотри детей

Даже если дети кажутся целыми и невредимыми (помни, крик — это хороший признак), внимательно осмотри их — нет ли порезов и крупных синяков. Затем поводи пальцем перед их глазами. Если глаза у детей, что называется, разбегаются, немедленно обратись к врачу.

Самые главные советы — как аварии избежать: следуй правилу «Три Д» — Дай Дорогу Дураку. Держись подальше от машин с иногородними номерами, поскольку у них дурная привычка перестраиваться, не включая поворотников, а также от «газелей», «уазиков» и прочих шкафов на колесах, у которых есть проблемы с управлением.

Стресс

Поплачь в жилетку

Все мы с детства знаем, что «настоящий мужик» не должен распускать нюни и жаловаться на жизнь.

Фото: Geoff Graham

Ты тоже хочешь быть крутым парнем и стараешься все держать в себе? Можешь продолжать в том же духе и разыгрывать из себя меланхоличного одинокого рейнджера, если хочешь загнать себя в могилу раньше времени. Психологи установили, что люди, скрывающие свои проблемы, часто страдают от депрессии и головных болей. Они чаще болеют простудой и вообще более подвержены различным заболеваниям, чем те, кто не стесняется поверять свои беды ближнему. Постоянный самоконтроль требует огромных затрат энергии и вызывает стресс. Лучше найди себе человека, которому можно полностью довериться. И не стесняйся, вывали на него все свои проблемы — потом, кстати говоря, он сможет ответить тебе тем же. Позволь себе немного расслабиться. Вот увидишь, жить сразу станет веселей.

Упрямые факты

К вопросу о глобальном ожирении

С 1958 года вес среднего авиапассажира вырос на 9 кг.

Даже если ты умеешь делать из него эффектные кольца

Выдыхаемый курильщиком табачный дым содержит около 200 вредных веществ, в том числе 43 канцерогена.

Хочешь сбросить вес?

Человек может остаться без почки, легкого, желудка, селезенки, 3/4 печени, 3/5 всего кишечника и продолжать жить.

Опять чертова дюжина!

Согласно международному исследованию, количество половых партнеров у среднего мужчины в течение жизни — 13.

Лучший отдых для души и тела

САУНЫ

в полном комплекте :
кабина сауны, нагреватель, дверь, скамьи, термометр, гигрометр, камни для нагревателя.

из североевропейской ели, американского кедра, дерева тсуга.

душевые и паровые кабины
нагреватели
аксессуары для саун

для офисов, коттеджей, квартир, спортивных и оздоровительных центров

• доставка • монтаж за 1 день
• гарантийное обслуживание

TYLÖ®

"КОНТАКТ ПЛЮС"– эксклюзивный дистрибьютор в России
г. Москва, Кунцевская ул., д. 7, корп. 2, тел. (095) 440-0114 факс. (095) 440-0405
г. Москва, "Филевский торговый дом", ул. 1812 года, д. 12, тел.: 148-0451, 148-7571
г. Москва, "Росстройэкспо" Фрунзенская наб., д.30, пав. 4, 21
г. Челябинск, "Твинго", пр. Ленина, д. 61, тел/факс: (3512) 33-6685

Приглашаем к сотрудничеству региональных дилеров

Товар подлежит сертификации

Тест

Пора отдохнуть?

Если чувствуешь, что в последнее время с тобой творится что-то неладное — протестируй себя. Возможно, ты находишься в состоянии стресса. Если диагноз подтвердился, тебе пора отдохнуть.

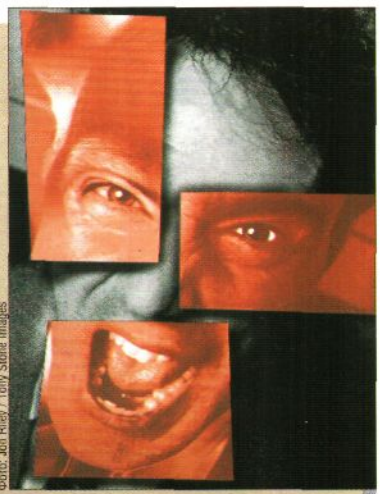


Фото: Jon Riley / Tony Stone Images

Посмотри на приведенные ниже утверждения и оцени каждое из них по пятибалльной системе: **1 — изредка бывает, 5 — почти всегда так.**

1. С самого утра чувствую страшную усталость, хотя всю ночь проспал без задних ног.
2. Не получаю никакого удовольствия от своей работы.
3. На меня накатывает беспричинная тоска.
4. Обо всем забываю.
5. Готов наорать на человека, который наступил мне на ногу в лифте.
6. Люди меня страшно раздражают.
7. Ночью не могу заснуть — думаю о работе.
8. Мне кажется, я стал чаще и дольше болеть.
9. Думаю, что работа не волк, в лес не убежит.
10. У меня все валится из рук.
11. Я готов вдрызг разругаться с каждым, кто не согласен с моим мнением.
12. Настроение такое, что хоть займи, но выпей.
13. Боюсь, что это дело мне не по плечу.
14. Как ни пытаюсь, не могу ни на чем сосредоточиться.
15. Мысли о работе мешают моей личной жизни.
16. Вкалываю много, а результатов почти не видно.
17. Любой разговор с коллегами или домашними превращается в пытку.
18. Каждый день хожу на службу, как на каторгу.
19. Общественная деятельность — это не для меня.
20. Мне быстро надоедает практически любое дело.
21. Секс? Ну нет, пожалуй, он не стоит того, чтобы тратить столько сил.
22. На работе у меня нет никаких перспектив.
23. Даже по выходным я озабочен служебными делами.
24. Дома не могу оторваться от телевизора. Смотрю все подряд.
25. Я не вижу никакого смысла в том, что делаю.

Теперь сложи набранные баллы и давай посмотрим, что получилось:

25-50 — Успокойся, это не стресс, такое бывает с каждым.
51-75 — Ты немного переутомился, но в целом все в порядке.
76-100 — Ты на пороге стресса.
101-125 — У тебя самый настоящий стресс. Попробуй вырваться куда-нибудь на недельку отдохнуть, лучше всего к теплому морю. Или просто отправляйся на дачу.

Практика

Правильная головомойка

«Тоже мне, велика премудрость — голову помыть», — скажут некоторые.

И будут в корне неправы. Хочешь, чтобы твои волосы всегда выглядели хорошо? Послушай нашего совета.

▶ **Пользуйся щеткой для волос.** Она собирает скопившуюся на волосах грязь и массирует кожу головы. Для тонких волос подходит щетка с мягкой натуральной щетиной, которая хорошо собирает грязь и не царапает кожу. Если у тебя толстые волосы, пользуйся более жесткой щеткой (натуральная щетина пополам с пластиком).

▶ **Намочи волосы теплой водой** — она хорошо смывает жир и отслаивает чешуйки кожи у основания волос, что помогает лучше промыть голову.

▶ **Вылей на ладонь немного шампуня** и вотри его в кожу. Намыливать нужно не только волосы, но и собственно голову. Тщательно помассируй кожу головы подушечками пальцев.

▶ **Споласкивать голову** следует не менее полутора минут, иначе остатки шампуня в волосах будут собирать грязь. Сначала прополощи голову теплой водой, затем прохладной. Это придаст волосам блеск.

▶ **Выбор шампуня — дело нехитрое.** Покупай шампунь, соответствующий твоему типу волос. Если у тебя жирные волосы, реже пользуйся кондиционером.

▶ **Не расчесывай мокрые волосы массажной щеткой** — особенно, если ты не можешь похвастать пышной шевелюрой. На щетке волос останется больше, чем на обычной расческе.

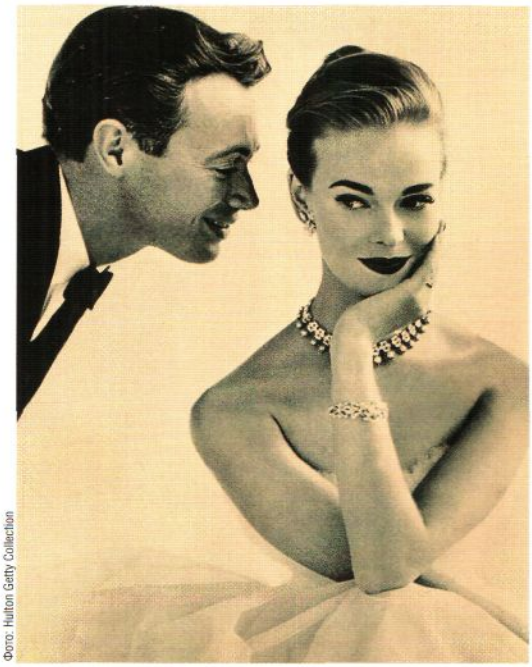


Фото: Hulton Getty Collection

Опыт

Сделай ей красиво

Быть вежливым совсем несложно. Почему же мы так часто мычим нечто невразумительное, не умея сделать даме приличный комплимент? Чтобы стать галантным кавалером, достаточно запомнить несколько правил:

* **Говори по существу.** «Ты такая красивая» — это не комплимент. Настоящий комплимент — это похвала не врожденным, а благоприобретенным достоинствам: остроумию, проницательности, хорошему вкусу.
* **Не ври.** Не стоит ее недооценивать — женщины хорошо чувствуют фальшь. Говори только то, что на самом деле думаешь.
* **Смотри в глаза.** Мужчина, который хвалит ум женщины, уставившись на ее грудь, либо неискренен, либо не очень хорошо разбирается в анатомии.
* **Не переусердствуй.** Одного комплимента вполне достаточно. Каждый последующий вполовину уменьшает эффект предыдущего.
* **Не ожидай награды.** Представь, что ты делаешь комплимент приятелю. Ты же не ждешь от него в ответ ничего большего, чем удовлетворенное хмыканье. Ну, в крайнем случае, «спасибо». Поэтому не думай, что она должна упасть в обморок от одного твоего ласкового слова.

Здоровье

Сокровище Viagra

Вообще-то, Men's Health никогда не занимался сенсациями. Но это не тот случай, чтобы молчать. Внимание! Сенсация! Появилось лекарство против «мужского бессилия»!

Ученые мужи разных специальностей уже не одно столетие бьются над проблемой импотенции. Все существовавшие способы лечения эректильной дисфункции сводились либо к болезненным инъекциям непосредственно в половой член, либо к не менее кошмарным оперативным вмешательствам, включая протезирование члена. Возбудители-афродизиаки давали кратковременный эффект, а вылечить заболевание не могли. В поисках таблетки, способной при приеме внутрь вызвать эрекцию, фармацевтические компании перепробовали самые невероятные компоненты и снадобья. И все без толку.

Но вот, наконец, фирма Pfizer в марте (как это символично!) 1998 г. объявила о появлении «голубой пилюли» — нового препарата для лечения эректильной дисфункции. Лекарство, успевшее занять первое место по объемам продаж в США, где на него выписали около 2 млн. рецептов, назвали Viagra™.

Эрекция — сложный физиологический процесс. В его основе лежит расширение огромного количества сосудов, несущих кровь к тканям органа. Суть эрекции — мощный приток крови к пенису и замедление ее оттока. Если же приток плохонький, то и результат будет не лучше. Виагра же способна расширять сосуды и стимулировать приток крови к пенису. Это ее основное и весьма действенное свойство. Испытания, проведенные в США на 5000 пациентах, показали, что препарат эффективен в 70% случаев. Виагра не подразумевает курсового, длительного лечения. Это препарат «по требованию». Надо тебе — прими таблетку за час до... и вперед! Многим, естественно, интересно, можно ли найти эти таблетки в России. Как нам сообщил руководитель отдела хирургии сосудов и сексопатологии Московской медицинской академии профессор Г.С.Кротовский, в России препарат еще не зарегистрирован и не продается. Планируется, что осенью этого года начнутся клинические испытания Виагры, после чего будет решен вопрос о его выпуске на рынок. Виагра будет выдаваться строго по рецепту врача. Хочется предостеречь страждущих от покупки с рук препарата, привезенного частными лицами из других стран. Во-первых, могут подсунуть фальшивку, а во-вторых, как и любое лекарственное средство, прием Виагры должен быть рекомендован доктором. Так что давай дотерпим до осени!

Свежий мексиканский анекдот

— Что означает слово Viagra?
— Это сокращение от vieja agradecida — благодарная жена.

Фото: ФОТОбанк

Опыт

Виновно ли вино?

Как правильно оценить качество вина? Сделав небольшой глоток, задержать напиток у себя во рту и оценить букет и аромат? Да. Но это в последнюю очередь.

Наиболее трудный момент — сама процедура выбора напитка под напряженными взглядами официанта и очаровательной спутницы. То ли это вино, которое требуется? Разумеется, основное внимание — бутылке. Если название и этикетка ни о чем тебе не говорят, обязательно возникнут сомнения. Но не все потеряно.

Внимательно посмотри на пробку. Если она сухая, вино хранилось неправильно — бутылка находилась в вертикальном положении. В результате такого хранения вино насыщается кислородом и стареет.

Очередной контрольный прибор — твой собственный нос. Знатоки предупреждают: если пробка пахнет плесенью, можно быть на 99% уверенным, что и само вино имеет привкус пробки. Всему виной микроорганизмы, обычно размножающиеся в укупорке бутылки. Опасение было не напрасным, если после первого глотка во рту остается «пробочное воспоминание».

Другими винными недостатками являются: привкус хереса у молодого вина (результат окисления) и неправильное охлаждение (холодное бордо, теплый рислинг и т. д.). Если вино не в порядке, его лучше вернуть. В сомнительной ситуации можно попросить официанта самому сделать пробный глоток.

Но главное все же — не переставать верить в то, что когда-нибудь и у нас появятся заведения, в которых не будет возникать решительно никаких проблем с возвратом отличного во всех отношениях вина лишь потому, что оно не понравилось клиенту. Клиент всегда прав!

Фото: ФОТОбанк

Фото: Michael Halsband

Практика

Соблюдай дистанцию

Есть ситуации, когда дистанцию между мужчинами очень важно соблюдать. Особенно, когда руки заняты делом…

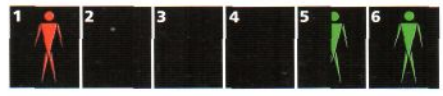
Раньше все было проще: один мужик — одно дерево. Теперь, когда леса пустили на бумагу для глянцевых журналов, приходится пользоваться этими фаянсовыми эрзацами деревьев. Это, безусловно, ограничивает нашу свободу. Поскольку любой мужчина ненавидит, когда вторгаются на его территорию или брызгают на ботинки, выработаны правила сохранения дистанции во время этого процесса.

1. Свободный выбор

Редчайший случай. Но все может быстро измениться. Тот, кто займет крайнее место (1 или 6), будет сигнализировать своим видом о том, что желает остаться в одиночестве.

2. Ты — второй

Если 1-е место занято, то у тебя только две возможности — 5 или 6. Причем в позиции № 5 у тебя огромный шанс заполучить в ближайшее время соседа.



3. Равномерное распределение

Если твои предшественники оккупировали 2-й и 4-й писсуары, то чувство симметрии и гармонии приведет тебя к писсуару № 6.

4. Меньшее зло

Тип у 5-го писсуара стоит неправильно. Места 1 и 3 для тебя теперь недоступны. Иначе возникает сомнительная позиция «две пары». Тебе остается только присоединиться к большинству — № 4.

5. В очередь!

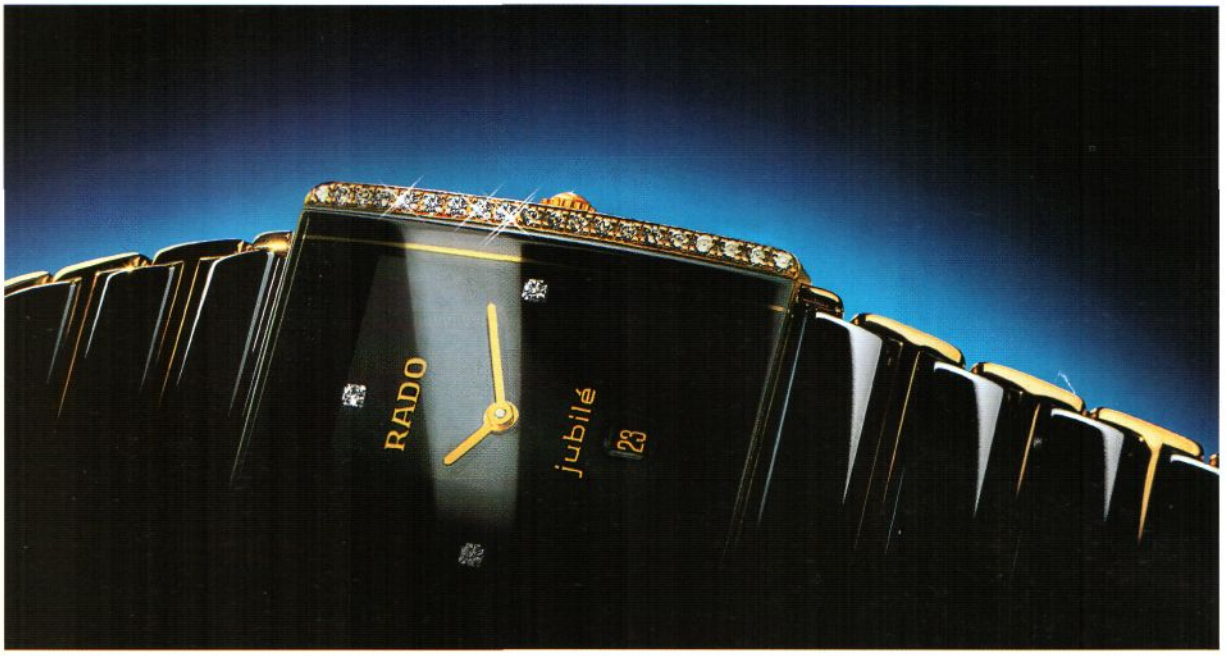
Можно занять один из двух оставшихся писсуаров. Но — к чему тесниться? У тебя еще остается рукомойник… нет, не в этом смысле. Причешись, поправь галстук. Глядишь, тем временем толпа поредеет.

Красным обозначены занятые места. Зеленым — место, которое ты можешь занять.

Существуют часы стильные.

Некоторые из них уникальны.

Различие видно сразу.



Rado DiaStar Integral 'Super-Jubile'. Эта красота вечна благодаря материалам, которые невозможно поцарапать, - высокотехнологичной керамике и сапфировому стеклу. Украшены настоящими бриллиантами. Представлены в трех размерах.

Rado. A different world.

RADO
Switzerland

Где Вы можете найти часы Вашей мечты - RADO

МОСКВА **Салон "Консул" в Петровском Пассаже,** ул. Петровка, 10 **Салон "Консул" в ГУМе,** Красная пл., 3 **Магазин "Галерея",** ул. Новый Арбат, 15 **Магазин "Шарль Журдан", "Леонардо",** Краснопресненская наб. **Магазин "Пирамида 2000",** ул. Тверская, 18/1 **Салон "Вондер" в Петровском Пассаже,** ул. Петровка, 10 **Сервис-центр "Омега",** ул. 1-ая Тверская-Ямская, 6 **Магазин "Секунда",** ул. Арбат, 29 **Магазин "Крестовский",** пр-т Мира, 92/1 **Магазин "Консул",** ул. Никольская, 4/5 **Магазин "Консул",** Кутузовский пр-т, 35/30 **Магазин "Русская березка",** Ленинский пр-т, 60/2 **Магазин "Часы"** Ленинский пр-т, 43
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ **Сервис-центр "Лонжин",** ул. Маяковского, 1 **Магазин "Престиж",** Каменноостровский пр-т, 17 **Магазин "Гостиный Двор",** Невский пр-т, 35 **Салон "Бурэ",** Невский пр-т, 23 **Универмаг "Московский",** Московский пр-т, 220 **НОВОСИБИРСК** **Салон "Консул",** магазин **"Синтетика"** ул. Гоголя, 10 **РОСТОВ-НА-ДОНУ** **Магазин "Вояж",** ул. Б. Садовая, 188 **Магазин "Максим Комфорт",** Буденновский пр-т, 3 **КАЗАНЬ** **Магазин "Александр",** ул. К. Маркса, 39 **РИГА** **Магазин "Женева",** ул. Вагнера, 5 **"Радо" сервис-центр,** ул. Бривибас, 73 **МИНСК** **Магазин "Швейцарский стиль",** ул. Куйбышева, 75 **Магазин "Швейцарские часы",** ул. Комсомольская, 15

Rado Watch Co. Ltd., Bielstrasse 45, 25-43 Lengnau, Switzerland. Tel. ++41 32 655 61 11. Internet: www.rado.ch

XS
there is no life without excess
нет жизни без...
paco rabanne
XS
paco rabanne

Фото: FOTOstock

Практика

Будущее в твоих руках

Мало что так пугает мужчину, как перспектива остаться один на один с маленьким кричащим существом — грудным ребенком

Не то что укачать — непонятно, как вообще к нему подступиться. В результате мы обращаемся с ним, как с бомбой, готовой взорваться в любую секунду. Главное — научиться поддерживать голову, шею и спину ребенка. Помни, что ребенок не держит головку до восьми-десяти недель. С маленьким на руках нужно быть нежным, но сильным. Если ты будешь едва касаться его, ребенок не получит достаточной поддержки.

Как держать его на руках? Существует три варианта.

1. Держи младенца на сгибе руки так, чтобы его голова упиралась в твой бицепс.

2. Прижми его к себе, поддерживая рукой голову.

3. Если уж ты абсолютно уверен в своих силах, попробуй держать дитя лицом вниз так, чтобы его голова лежала на твоем предплечье. Все твои движения должны быть медленными и спокойными.

Другая задача — как взять на руки ребенка, когда он лежит на спине. Положи правую руку ему на живот, а левую нежно просунь под спину. Затем правой подхвати его за шею и подними перед собой. Не забывай при этом смотреть ему в глаза.

Дело вкуса

Затянем пояса

Подтяни штаны и выгляди на миллион долларов

Мужской ремень даже по нынешним временам — вещь долговременного пользования: если уж покупать, то надолго. Выбрать хороший ремень тебе поможет эта нехитрая шпаргалка:

■ Ремень должен застегиваться на третью дырочку.

■ В запасе должно оставаться по две свободные дырочки с обеих сторон от застежки.

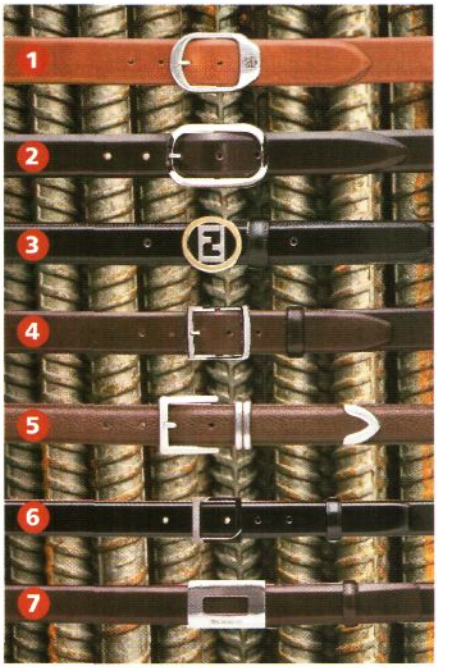
■ Ремень для джинсов всегда шире брючного.

■ Хороший ремень должен легко переносить многоразовые скручивания. Не стесняйся проверить его на изгиб еще до покупки. Образовавшиеся морщины сделают джинсовый ремень еще более ковбойским — **1. Marlboro Classics, 509 руб.** А качественная кожа его типичного брючного собрата — **2. Calvin Klein, 427 руб.** — обязана расправляться без последствий.

■ На дорогие брючные модели чаще идут две полоски кожи, и линию склейки не увидишь даже вооруженным глазом — **3. Fendi, 438 руб.**

■ Кожаное колечко для хвостика ремня никогда не потеряется, если оно *закреплено с внутренней стороны в* нескольких сантиметрах от пряжки — **4. Abaco, 519 руб.**

■ Отделка пряжки — на твой вкус. Но если говорить о моде, то ищи металлическую с необычным или приглушенным блеском и немного агрессивной формы — **5. Renoma, 295 руб.**



■ Справиться с тонкостями подбора ремня к рабочему и вечернему костюму тебе поможет элементарная предусмотрительность: купи себе модель со сменными пряжками — **6. Lanvin, 1100 руб.**

■ Ширину кожи обычно ограничивают петли на поясе твоих штанов, но стоит помнить, что широкий ремень лучше смотрится на худых и высоких людях, а узкий, соответственно, на полных и низкорослых.

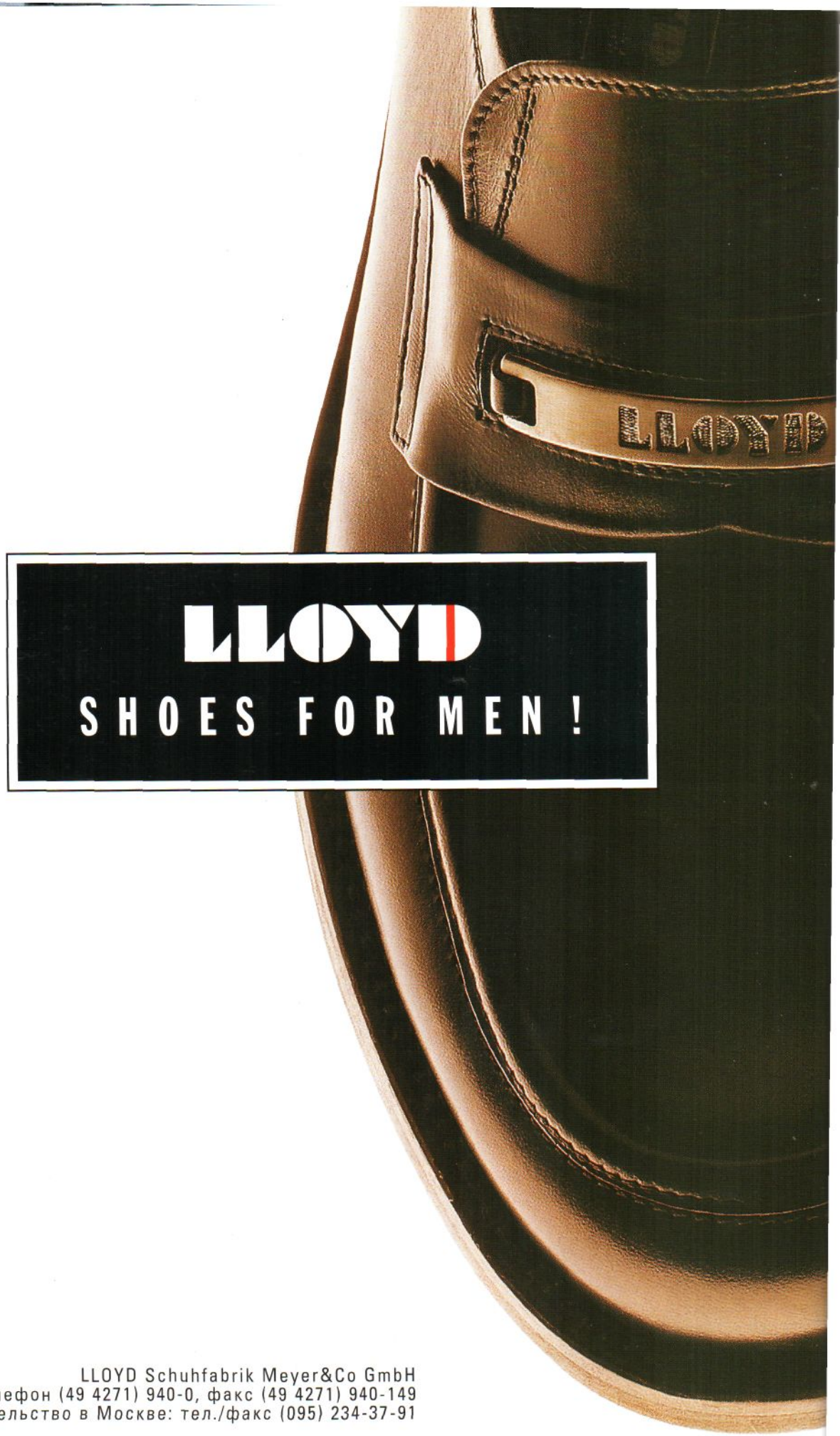
■ При правильно подобранной ширине нижняя кромка ремня совпадает с нижней строчкой пояса.

■ К светлым брюкам идет ремень под цвет ботинок, но светлее по тону.

■ С шортами носят светлый плетеный ремень.

■ Почти такой же, но черный и с более частым плетением, подходит к рабочему костюму.

■ Коричневый пояс без дырок и с тусклой скользящей застежкой — **7. Cerruti Brothers, 488 руб.** — тоже годится для офиса и особенно подходит людям «законсервированной» комплекции: раз установив застежку, ее не передвинешь, не обнажив глубоких *вмятин от прежнего положения.*



LLOYD Schuhfabrik Meyer&Co GmbH
Телефон (49 4271) 940-0, факс (49 4271) 940-149
Представительство в Москве: тел./факс (095) 234-37-91

Здоровье

Секс или штанга?

Калории дают нам энергию и согревают наше тело. Вместе с тем, именно они помогают нам потолстеть. Мы приобретаем их во время еды и сжигаем все остальное время. В этой таблице показано, сколько килокалорий ты можешь сжечь за один час. Все зависит от того, чем ты занимаешься и сколько ты весишь.

Масса тела:	60 кг	70 кг	80 кг	90 кг
Занятие	количество сжигаемых ккал			
Альпинизм	545	610	680	745
Аэробика	300	340	370	410
Бадминтон	310	350	385	420
Баскетбол	270	305	340	370
Бег	590	660	735	805
Бег на лыжах	635	715	790	870
Бокс (спарринг)	220	250	270	300
Велосипед	190	215	240	260
Верховая езда	495	575	660	740
Горные лыжи	540	605	675	740
Игра на гитаре	145	170	190	215
Плавание	290	325	360	395
Поход по магазинам	210	245	280	315
Просмотр телепрограмм	75	90	100	115
Секс	160	190	215	245
Танцы	255	285	315	350
Теннис	380	430	475	520
Упражнения со штангой	425	480	530	585
Футбол	490	550	610	670
Ходьба	280	315	350	385

Фото: Benelux Press

Чтобы руки не потели...

Потное рукопожатие — не самое лучшее начало для знакомства. Что делать, если пот выступает у тебя на ладонях, как капли воды на только что вынутой из холодильника банке пива?

■ **Чай в пакетиках** Возьми использованный чайный пакетик (только обязательно влажный) и подержи его в ладонях 10–15 минут. Проделывай эту операцию каждый день в течение недели или двух. Содержащееся в чае вещество под названием «танин» закроет поры, уменьшив потоотделение.

■ **Спиртовые салфетки** Носи с собой освежающие салфетки. Непосредственно перед тем как здороваться за руку, протри ладони такой салфеткой. Алкоголь подсушит кожу.

■ **Дезодоранты** Тебе может помочь любое обычное дезодорирующее средство. Кроме талька, разумеется.

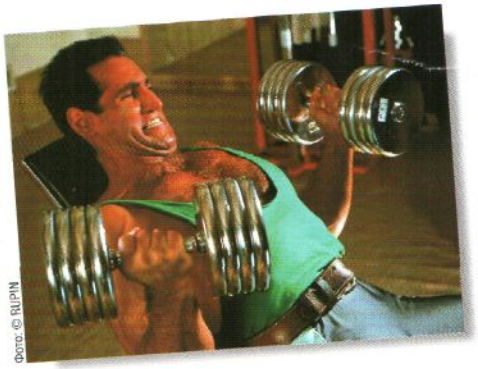


Фото: © RUPIN

Фитнесс

Тренажерные мифы

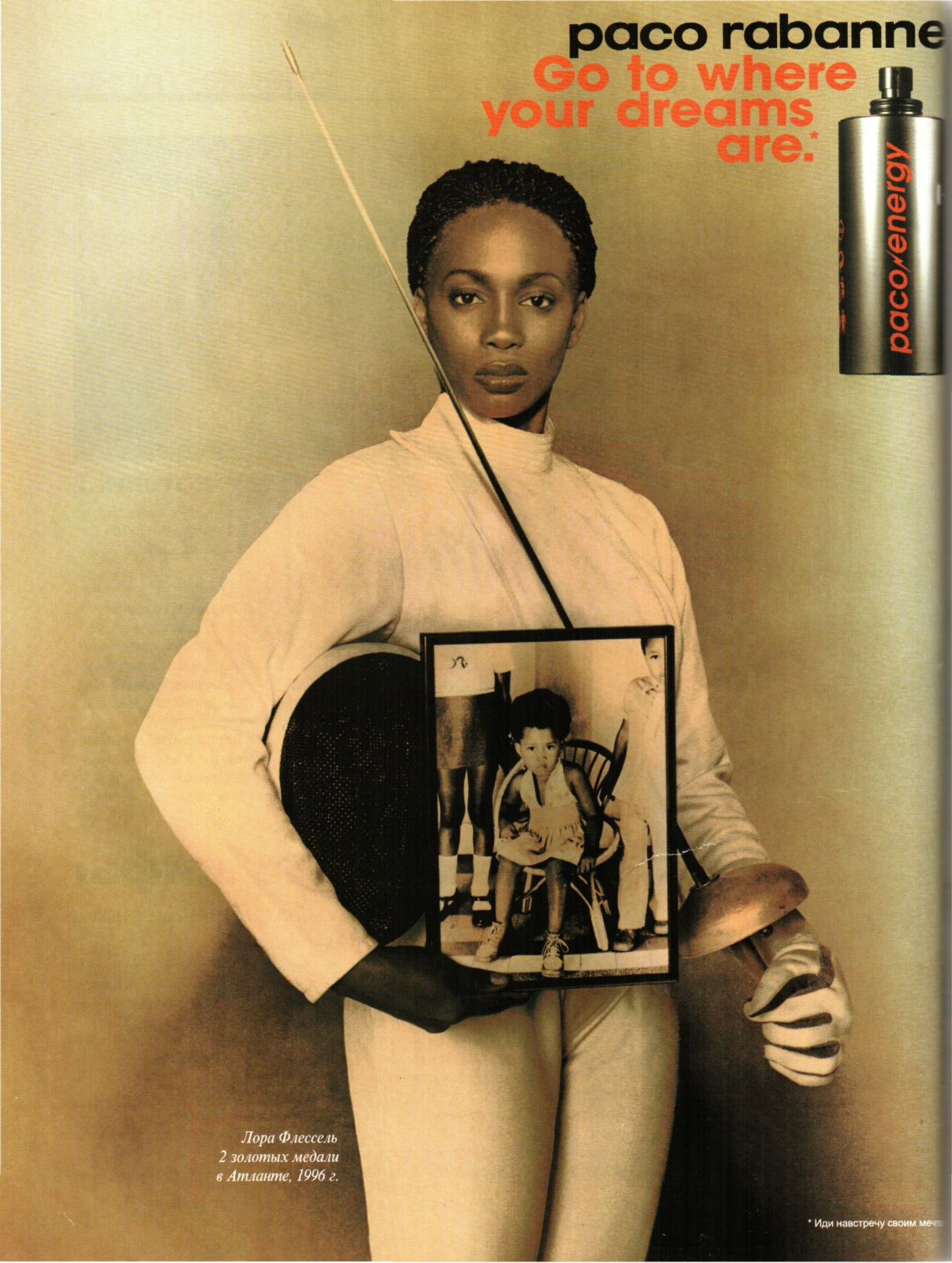
Мифы рождаются повсюду. Даже в тренажерном зале. Вот некоторые из них:

1. Работа на тренажерах должна доставлять удовольствие.
Чаще всего в процессе тренировок положительных ощущений катастрофически не хватает, зато через месячишко-другой занятий подойдешь к зеркалу и...

2. Тренируя пресс, ты избавляешься от лишнего жира.
Упражнения для мышц живота не избавят тебя от брюшка. С тем же успехом можно жевать жвачку, надеясь, что от этого похудеет твоя круглая физиономия.

3. Тренироваться лучше всего утром.
Лучше всего качаться тогда, когда тебе этого хочется. Время суток не играет здесь никакой роли. Но учти, если ты «сова», вряд ли тебе удастся постоянно заниматься по утрам. С другой стороны, не стоит тренироваться непосредственно перед сном — не сможешь заснуть.

4. Тренировка без боли не приносит пользы.
Тренироваться надо с умом. Если ты почувствовал боль — прекращай занятия.


paco rabanne
Go to where your dreams are.*
paco/energy
Лора Флессель
2 золотых медали
в Атланте, 1996 г.
* Иди навстречу своим мечт

Успех

В поисках потерянного времени

Эти семь шагов помогут тебе значительно повысить эффективность твоей деятельности

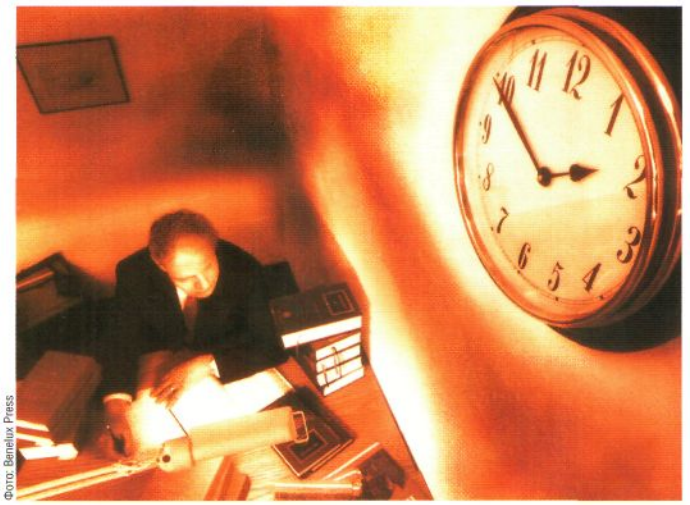


Фото: Benelux Press

На работе негодует шеф («Почему отсутствует документация?»), дома наседает лучшая половина («Где тебя вечно носит?»). В подобной ситуации помочь может одно из двух: либо, задержав на небе солнце, ты должен увеличить протяженность светового дня, либо попробовать наконец разобраться, куда, собственно, уходит твое драгоценное время.

Вот основные факторы, крадущие наше время, и способы борьбы с ними:

Отсутствие цели

Тот, кто работает по принципу «как Бог на душу положит», транжирит время по пустякам и рискует оказаться в цейтноте.

▶ **Поэтому:** ставь перед собой задачи на определенный период времени (день, неделю, месяц) и регулярно проверяй, правильным ли путем ты идешь к их решению.

Слабая самодисциплина

С раннего детства тебе докучали наставлениями типа «не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня». А ведь родители были абсолютно правы! За каждую проволочку приходится расплачиваться временем, которого и так не хватает.

▶ **Поэтому:** всегда думай о задачах, которые тебе предстоит решить.

Неверный распорядок дня

Тот, кто стремится все сделать одновременно, только распыляет свои силы и в конечном итоге тратит на каждое дело в два раза больше времени, чем требуется.

▶ **Поэтому:** определи основные приоритеты в делах и учти в распорядке дня все свои сильные и слабые стороны.

Недостаток концентрации

Неожиданные посетители, телефонные звонки, разговоры коллег выводят тебя из равновесия.

▶ **Поэтому:** установи определенные промежутки времени, в которые тебе никто не должен мешать.

Структурные несовершенства

Важные бумаги постоянно теряются, отчеты сотрудников всегда опаздывают.

▶ **Поэтому:** однажды потрать массу времени, чтобы создать четкую структуру производственных связей. Огромная гора проблем превратится в маленький холмик.

Бесконечные дискуссии

Ты тратишь массу времени на разговоры.

▶ **Поэтому:** немедленно прекращай беседу сразу после того, как почувствуешь, что все уже сказано. Научись говорить кратко.

Дефицит информации

Часто потери времени обусловлены неточной информацией.

▶ **Поэтому:** если ты не совсем понял поставленную перед тобой задачу, уточни ее еще раз. А если ты сам ставишь задачи перед подчиненными, изъясняйся четко и ясно.

Фитнесс

В поте лица своего

Потоотделение — важнейший фактор потери веса во время тренировок и спортивных занятий

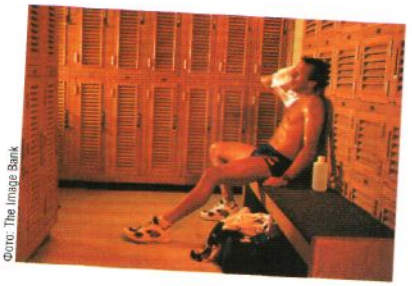


Фото: The Image Bank

Медики рекомендуют незамедлительно восстанавливать потерю жидкости. Но как узнать, сколько именно жидкости ты потерял? Вот приблизительная таблица потоотделения после тех или иных соревнований, составленная в результате обследования профессиональных спортсменов.

Бег 100 м	**0,15 л**	**Гребля 2000 м**	**0,8 л**
Бег 10 км	**1,5 л**	**Баскетбольный матч (40 мин)**	**1,7 л**
Марафонский бег (42, 2 км)	**4,0 л**	**Футбольный матч (90 мин)**	**3,0 л**
Бег на лыжах 10 км	**1,0 л**	**Хоккейный матч (60 мин)**	**1,8 л**

Будь здоров!

Если ты чувствуешь, что чих приближается с неотвратимостью снежной лавины, послушай нашего совета: не задерживай дыхание, не зажимай изо всех сил рот или нос, стараясь заглушить свое «аапчхи!» Будь здоров и не вздумай стесняться — за чиханье тебя не осудят даже самые строгие блюстители нравов. А пытаясь сдержаться, ты загонишь инфекцию еще глубже в носоглотку или уши. Чихать нужно от души, только не на почтенную публику, а в чистый носовой платок. Ну, это ты и сам знаешь — не маленький.

MITSUBISHI PAJERO

Цена от $ 29 998

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

Pajero по праву считается одним из лучших и самых титулованных внедорожников в мире. Яркие победы в престижных спортивных соревнованиях сделали его легендой и... мечтой. Его дизайн в 90-е годы стал эталоном, а техническое совершенство конструкции остается до сих пор труднодостижимой целью для соперников. После рестайлинга 1998 модельного года Pajero выглядит еще более современным и стильным. Мощные двигатели и уникальная трансмиссия Super-select 4WD дают водителю беспрецедентный набор средств для мобилизации всех возможностей полноприводной машины. Непревзойденное сочетание управляемости, комфорта, безопасности и динамических характеристик.

Официальные дилеры Mitsubishi Motors в России:

Москва **ДИАМАНТ** Продажа: (095) 401-2333, 401-3801, Сервис: (095) 401-2737, Зап. части: (095) 903-3378, 903-8101; **РОЛЬФ** Продажа: (095) 940-2792, 940-2945, Сервис: (095) 940-1950, Зап. части: (095) 940-0918; **ЭКЛИПС** Продажа: (052) 792-5733, (095) 911-6936; Санкт-Петербург **Рольф-Нева** Продажа: (812) 327-0660; Самара **Самарские Автомобили** Продажа: (846-2) 58-3425, Сервис: (846-2) 57-1556; Пермь **УралАвтоИмпорт** Продажа: (3422) 902-900, 902-739, Сервис: (3422) 272-381; Сургут **Сибкар** Продажа: (3462) 214-951, Сервис: (3462) 390-565; Екатеринбург **Сити Моторс** Продажа, Сервис: (3432) 41-8715; Казань **Раиф-Центр** Продажа: (8432) 64-3224, Сервис: (8432) 64-3244.

ГАРАНТИЯ.
КРЕДИТОВАНИЕ.
СТРАХОВАНИЕ.
TRADE - IN.

Работа автосалонов
БЕЗ ВЫХОДНЫХ.

Internet: **WWW.ROLF.RU**

MITSUBISHI MOTORS

Карьера

Момент критики

Тот, кто отчитывает своего коллегу лишь за то, что он совершил ошибку, поступает не лучшим образом.

Фото: Benelux Press

Только конструктивная критика приносит пользу обеим сторонам. Но как выбрать правильный тон? Вот наши шесть советов:

Не переходи на личности

Высказывание типа «Вы ни на что не способны» не назовешь удачным. Твой незадачливый визави почувствует себя уязвленным и вряд ли станет проявлять инициативу. Лучше скажи: «Я обратил внимание, что эта работа у вас что-то не получается. Может, нам стоит во всем разобраться вместе?»

Поговори с глазу на глаз

Критика в присутствии сослуживцев или клиентов способна только усложнить ситуацию. Допустивший просчет коллега чувствует себя скомпрометированным, остальные испытывают неловкость, а клиентам того и гляди придет в голову мысль обратиться к твоему конкуренту.

Обойдись без посредников

Делегирование критики ведет к подтасовкам, а они — почва для интриг. К тому же критикуемые, как правило, объясняют подобную тактику страхом или удобным способом уклониться от серьезного разговора.

Никаких строгих мер

Тирада «С таким отношением к делу вы никогда ничего не добьетесь» способна заставить человека опустить руки и потерять веру в свои способности. Можешь быть уверенным: в будущем его работа ухудшится.

Не вспоминай старые промахи

Никогда не упрекай коллегу в прошлых ошибках. Если речь идет о жалобе клиента, вряд ли колкое напоминание об опоздании на работу пятимесячной давности поможет разрешить текущую проблему.

Критикуй конкретно

Критиковать нужно прямо и откровенно. Привычка хмурить брови и неодобрительно коситься на коллегу лишь ухудшает ситуацию. Твой собеседник не знает, как правильно истолковать эти знаки, теряет уверенность и допускает больше ошибок.

Фото: FOTOstock

Опыт

Дышите глубже — вы взволнованы

Грудь тяжело вздымается, дышать все труднее. Нет, это не восхождение на пик Коммунизма — просто через пять минут тебе предстоит выступить с речью. Существует испытанный способ борьбы с волнением, которым пользуются все опытные ораторы (представь себе, они тоже каждый раз нервничают перед выступлением): не пытайся сдерживать дыхание — все равно не получится, и от этого ты окончательно впадешь в панику. Лучше сосредоточь внимание на том, как поднимается и опускается твоя грудь. Просто фиксируй: вдох-выдох, вдох-выдох. Это успокаивает не хуже, чем подсчет слонов при бессоннице.

Отношения

Не будь дикобразом

Артур Шопенгауэр как-то заметил, что все мы — люди — похожи на дикобразов.

В поисках тепла стремимся прижаться друг к другу и при этом раним друг друга своими колючками. То же самое можно сказать и об отношениях между мужчиной и женщиной. Всегда приходится балансировать между стремлением к сближению и тягой к независимости. Причем если у женщин преобладает первое, то у мужчин — второе. Иногда каждому из нас хочется вырваться из объятий подруги и сбежать. Но если она тебе дорога, обуздай это желание. Просто сядь и поговори с ней. Увидишь, что после этого вам станет интереснее и в постели. Ведь разговор — своего рода предварительная ласка. А в чем-то даже больше.

Фото: FOTOstock

ПОДЛЕЖИТ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ СЕРТИФИКАЦИИ

Herrera for Men

Carolina Herrera

New York

Секс

Любопытно, да?

Каждый десятый мужчина впервые вступает в сексуальный контакт, будучи, мягко говоря, не трезв. Эти данные мировой статистики обнародовали недавно специалисты-социологи университета Отаго (Новая Зеландия).

Согласно той же статистике:

- больше трети мужчин впервые имели половой контакт «из любопытства»;
- 20% толкнуло на это сильное половое возбуждение;
- и только 10% были по-настоящему влюблены.

Неудивительно, что отношения более половины всех «премьеров» со своей партнершей никогда не имели продолжения.

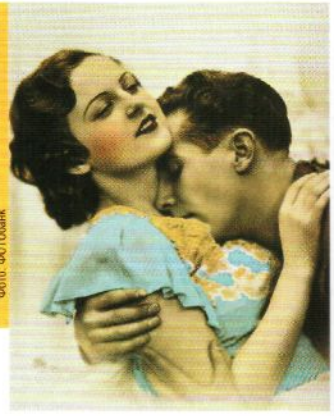


Фото: ФОТОбанк

Полезные игрушки

Мастерская на ремне

В походе, на рыбалке, в машине или на даче тебе могут понадобиться не только открывалка и нож, но и напильник, пила, кусачки, пассатижи или отвертка. Очень удобно, когда все это «подсобное хозяйство» висит на ремне в чехле и весит всего 200-300 граммов.

◄ SWISS TOOL
от Victorinox

(+) Пожалуй, самый удобный и безопасный инструмент из представленных здесь.
(–) И самый дорогой.
Гарантия: пожизненная
Цена: 815 рублей

TOUGH TOOL ▼
от Schrade

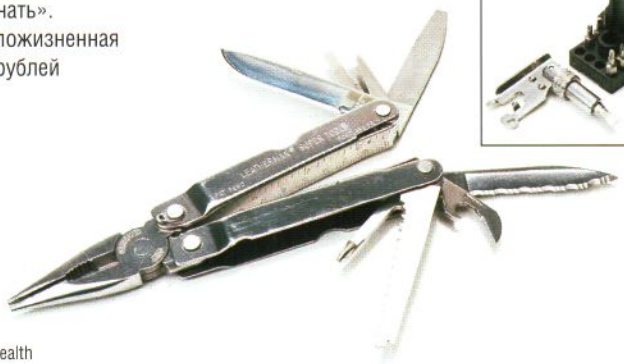
(+) Идеально ложится в руку. Губки пассатижей упрочнены твердосплавной вставкой.
(–) Громоздок для карманного ношения. При сжатии ручки пассатижей изрядно пружинят. В наборе нет шлицевой отвертки среднего размера (довольно часто используемой).
Гарантия: пожизненная
Цена: 690 рублей

MULTI-PLIER POCKET TOOL ►
от Gerber

(+) Удобен. Пассатижи можно достать и сложить буквально одним движением руки.
(–) Отвертки плохо держатся в шлицах винтов. Ни одно лезвие не имеет фиксатора (что небезопасно для твоих пальцев), а кончики пассатижей слишком толстые и ими невозможно «пинцетничать».
Гарантия: пожизненная
Цена: 530 рублей

MULTIMAX PRO ▼
от Nicholson

(+) Цена. Чехол допускает горизонтальное и вертикальное ношение на ремне.
(–) Ни одно лезвие не имеет фиксатора. Пассатижи пружинят под нагрузкой.
Гарантия: 1 год
Цена: 444 рубля



◄ SUPER TOOL
от Leatherman

(+) Присоединяемый Tool Adapter превращает его в силовую отвертку или гайковерт. Наилучшая «герметичность» от песка, глины и брызг в закрытом состоянии. Очень компактный.
(–) Когда ручки пассатижей сильно сдавливаешь, режет руку. Неудобно освобождать лезвия от фиксатора.
Гарантия: 25 лет
Цена: 594 рубля; Tool Adapter — 342 рубля

Безопасность

Полеты во сне и наяву

Ты — не единственный, кто боится летать на самолете.

Если, отправляясь в аэропорт, ты чувствуешь легкий мандраж, если воздушные ямы серьезно портят тебе настроение, не расстраивайся. Про опасности, подстерегающие нас в полете, ходит немало

Фото: Sipa Sel

страшных слухов. Не верь им. Вот достоверная информация от Федеральной авиационной службы России.

Крылья

*** Говорят, что если самолетные крылья колеблются, это значит, что они того и гляди отвалятся.**

Крылья самолета устроены так, чтобы их концы могли колебаться с амплитудой примерно 4 метра.

Ямы

*** Говорят, что воздушные ямы очень опасны.**

На землю самолет, конечно, не упадет. Но при сильном перепаде высоты ты можешь разбить голову о потолок. Поэтому служба безопасности полетов рекомендует держать ремень пристегнутым на протяжении всего полета.

Молния

*** Говорят, что молния может расплавить самолет.**

На самом деле молния достаточно опасна. Она может серьезно повредить приборы или двигатель. Но бояться этого не стоит — в носовой части самолета есть специальные локаторы, которые «ловят» грозу за много километров, чтобы пилот смог вовремя от нее уйти.

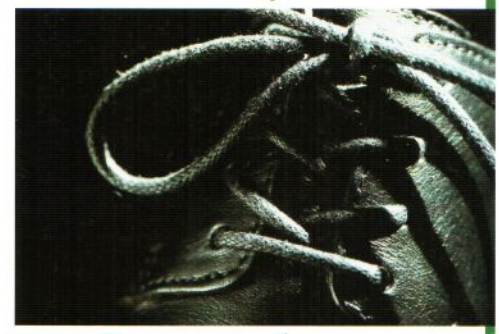
Звук двигателя

*** Говорят, что если двигатель самолета сбавил обороты, то все — крышка.**

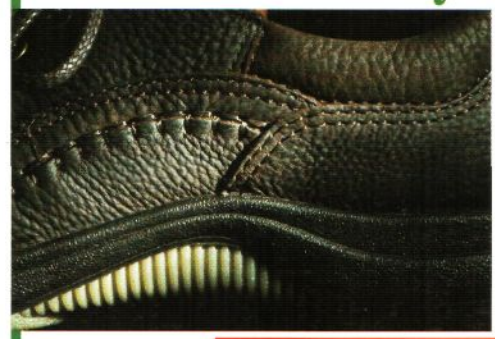
Знай, что пилот всегда сбавляет обороты двигателя, пролетая над городом, чтобы уменьшить производимый самолетом шум.

По данным статистики, путешествовать самолетом в 13 раз безопаснее, чем в автомобиле и в 3 раза безопаснее, чем в поезде. Если тебе все-таки не повезло и ты попал в авиакатастрофу, то шансов остаться целым и невредимым у тебя ровно 50 процентов.

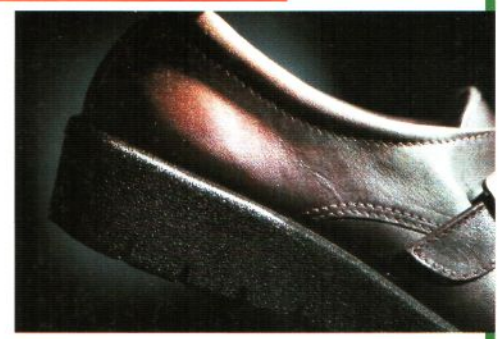
Не забывайте,



что на Вашу обувь



смотрят...



Вашей обуви необходим
КОЛЛОНИЛ

Каждая обувь требует своего средства ухода за ней: разнообразнейшие кремы, эмульсии, спреи, масла, полироли, дезодоранты, стельки, краски, щеточки и губки для лакированной, гладкой, тисненой кожи, замши, нубука и текстиля.
Шнурки для всех типов обуви. От 45 до 200 см. Широкая цветовая гамма.

Collonil
INTERPOLISH

Представительство: Москва, ул. Пятницкая, д. 22, стр. 2.
Тел.: (095) 951-0074/0107/4661. Факс: (095) 230-2508.
Москва: универмаги «Люкс» • «Ясенево» • «Московский» • «Первомайский» • «Москва» торговые центры «Валдай-Центр» • «Галерея Актер» • «Манеж» • «Пирамида 2000» • «Щелково» Белгород • Благовещенск • Екатеринбург • Казань • Комсомольск-на-Амуре • Магадан Магнитогорск • Новосибирск • Омск • Пенза • Петропавловск-Камчатский Тверь • Тольятти • Хабаровск

adidas
новые парфюмерные линии
adidas для мужчин
FEEL THE ENERGY
Товар сертифицирован
adidas
classic
adidas
dynamic
adidas
sport

Фото: East News / Age

Ощущения

Сколько на самом деле

Время — понятие растяжимое. Многие не могут объективно оценить, сколько времени проводят за тем или иным занятием. То, что скучно, кажется долгим. Что нравится — лишь короткий миг. Статистические выкладки наглядно показывают разницу между ощущениями и реальностью.

Процесс	По твоим ощущениям	Реально
Сон	Высыпаться времени нет. Сплю по нескольку часов в день; только в выходные позволяю себе повалять-ся подольше	8 часов 20 минут в сутки
Время, проводимое утром в ванной	5 минут	22 минуты
Еда	На скорую руку. В любом случае очень быстро	82 минуты в сутки
Дорога на работу и обратно	Если бы не эти автомобильные пробки	1 час 10 минут
Работа	Работаю по 12 часов в сутки. Верчусь как белка в колесе	7 часов 10 минут
Домашнее хозяйство	Я делаю все, что в моих силах. По крайней мере, Ей на меня жало-ваться не приходится.	17 минут в день
Телевизор	У меня почти нет на него времени	112 минут в день
Секс	Слишком мало	18 минут
Секс в браке	Слишком много	15 минут
Предварительные ласки	Бесконечно долго	13 минут
Оргазм	Это — вечность. К сожалению, слишком короткая	От 3 до 10 секунд

Психология

Стресс авансом

Известно, что человек начинает нервничать задолго до того, как ему предстоит серьезное испытание (разумеется, если он знает о нем заранее).

То есть стресс можно получить авансом. Исследовать механизм возникновения такого предварительного стресса взялись специалисты медицинской школы Нью-Йоркского университета. С этой целью была создана группа студентов-добровольцев, согласившихся совершить прыжок с парашютом, — каждый прыгал первый раз в своей жизни.

До момента посадки в самолет специальные датчики показывали стабильный уровень гормонов — и только после взлета ими были зафиксированы изменения, свидетельствующие о начале стресса у всех добровольцев.

Вывод специалистов-медиков: предварительный стресс не может быть продолжительным, и возникает он уже непосредственно при наличии «опасной» ситуации. А те, кто жалуется, что не может уснуть в день перед экзаменами или другими важными событиями, не должны винить в этом свою нервную систему, она работает без сбоев.

И если не убеждать себя в том, что нервы на пределе, можно спокойно выспаться.

Фото: ©RUPIN

Опыт

В одно касание

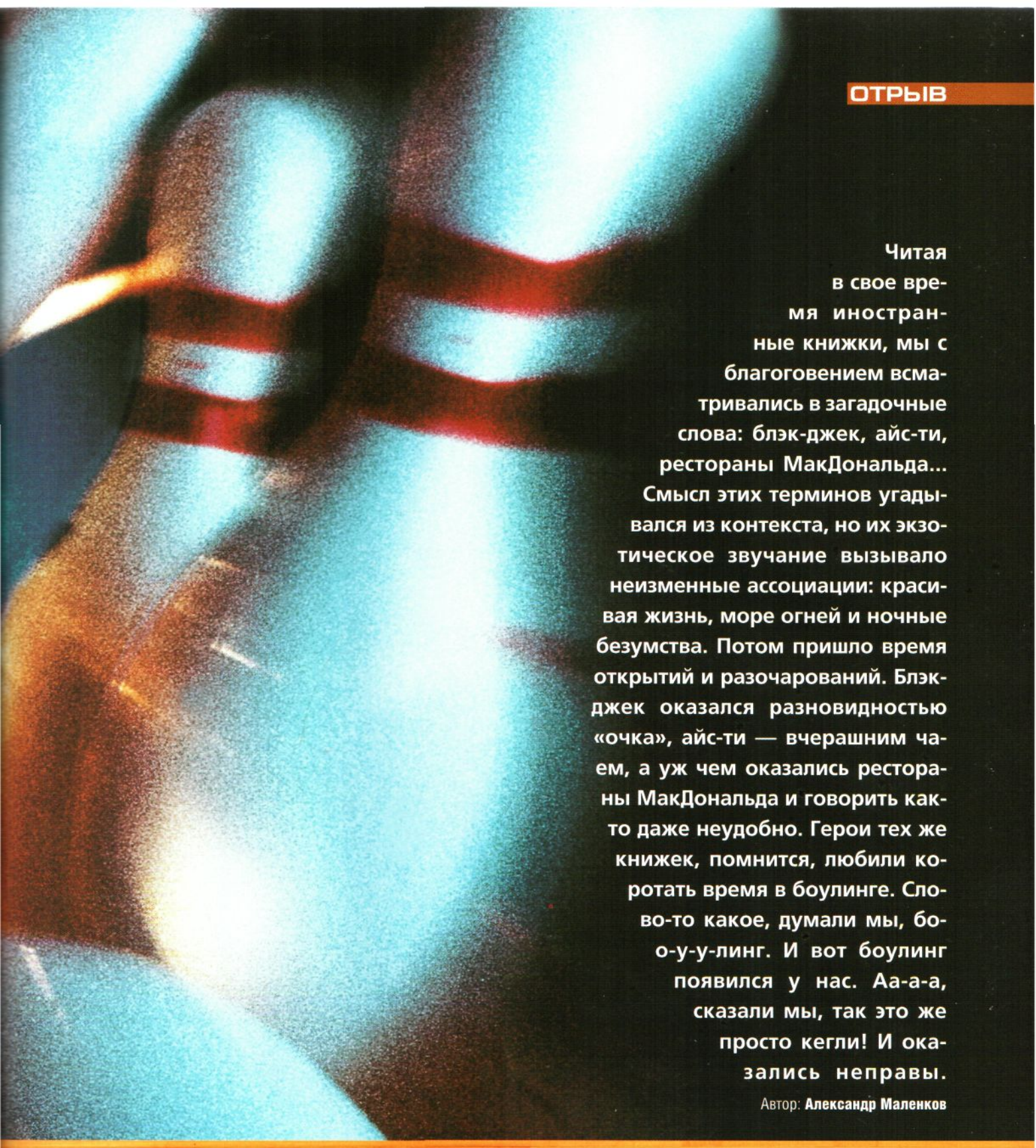
Оказывается, даже простое прикосновение, способно поднять тебе настроение.

Американские исследователи поставили эксперимент: попросили выдающего книги библиотекаря слегка касаться руки каждого второго посетителя. Затем читателей спрашивали, какое впечатление он на них произвел. Все, с кем служитель имел тактильный контакт, описали его как приятного человека. Остальные утверждали, что он был неприветлив. Поэтому если ты почувствовал, что между вами пробежала кошка, просто прикоснись к ее руке. Поможет!

Фото: ©RUPIN

Шаром

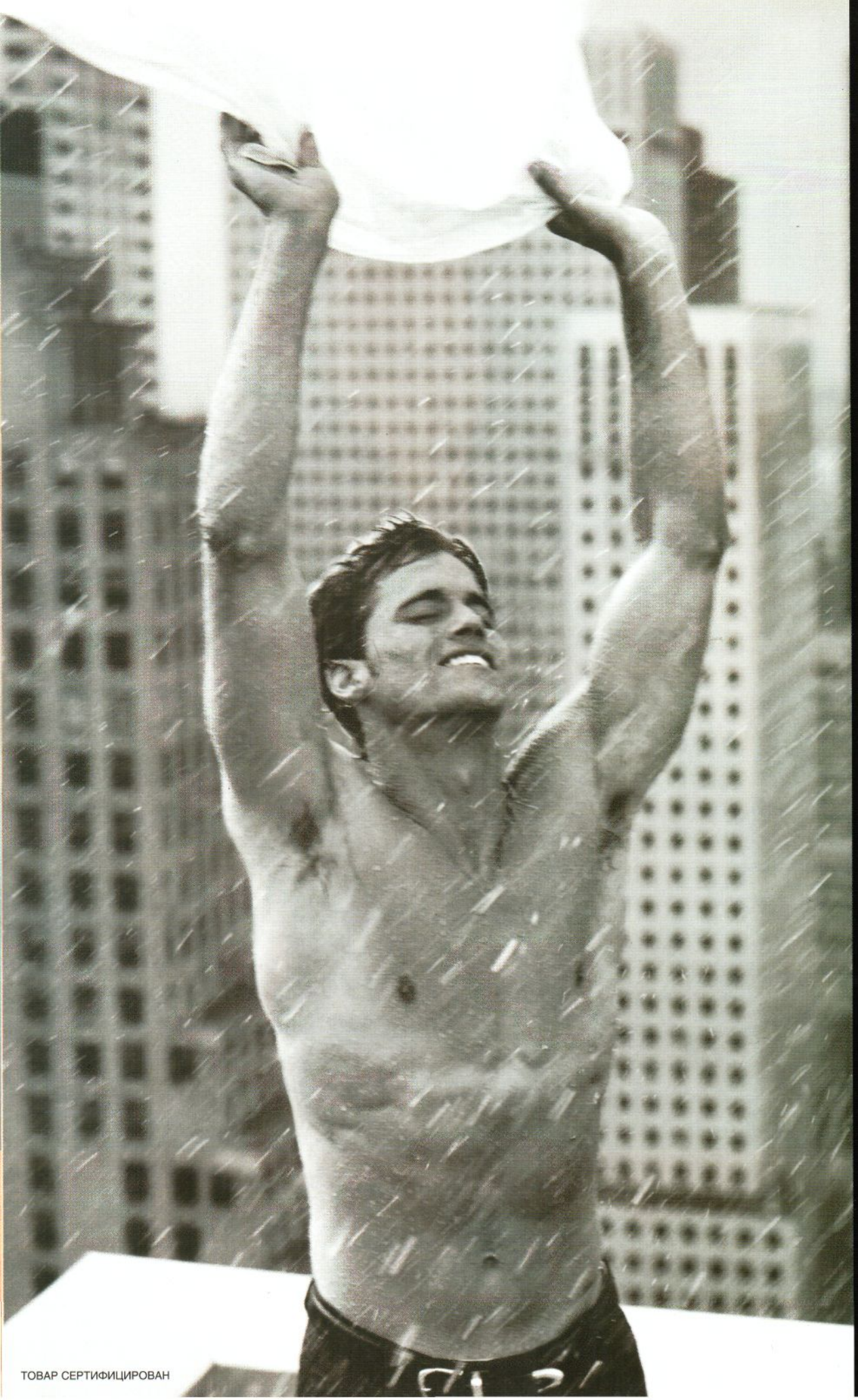
Фото: The Image Bank, Benelux Press



Читая в свое время иностранные книжки, мы с благоговением всматривались в загадочные слова: блэк-джек, айс-ти, рестораны МакДональда... Смысл этих терминов угадывался из контекста, но их экзотическое звучание вызывало неизменные ассоциации: красивая жизнь, море огней и ночные безумства. Потом пришло время открытий и разочарований. Блэк-джек оказался разновидностью «очка», айс-ти — вчерашним чаем, а уж чем оказались рестораны МакДональда и говорить как-то даже неудобно. Герои тех же книжек, помнится, любили коротать время в боулинге. Слово-то какое, думали мы, бо-о-у-у-линг. И вот боулинг появился у нас. Аа-а-а, сказали мы, так это же просто кегли! И оказались неправы.

Автор: **Александр Маленков**

покати!



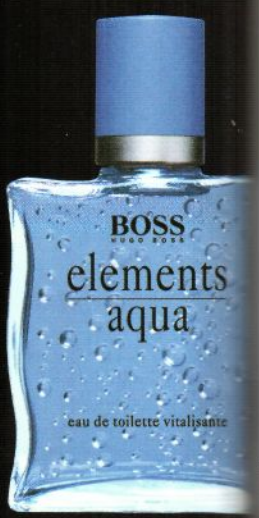
BOSS
HUGO BOSS

ПОЧУВСТВУЙ

ЗАНОВО

СТИХИЮ

ЖИЗНИ



ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

Игры фараонов

Сказать, что боулинг — старинная игра, все равно что назвать Гималаи холмистой местностью. Боулинг, по всей видимости, — древнейшая из всех игр, придуманных человеком для забавы, а не для тренировок потенциальных воинов. Шары и кегли были обнаружены в гробнице египетского фараона, умершего в 5200 г. до н.э. История свидетельствует: в боулинг играли в древней Полинезии, похожая игра была частью религиозной церемонии в Германии в IV в. н.э. Мартин Лютер и сэр Френсис Дрейк слыли большими любителями боулинга, а в средневековой Британии даже существовал запрет на это невинное развлечение — король Эдуард II считал, что крестьяне проводят слишком много времени на игровых площадках.

В конце XIX века в Североамериканских Соединенных Штатах были наконец утверждены единый свод правил и спецификации оборудования для боулинга. Как ни странно, эти нормы остаются практически неизменными и по сей день.

Так что, выходя на дорожку с шаром в руке, ты можешь себе представить, как сто лет назад в Калифорнии, да и семьдесят веков назад в Египте игроки катили почти такие же шары по таким же дорожкам.

Не прошло и нескольких тысячелетий, как эти шары докатились и до России. В застойные годы на весь необъятный Союз существовало только пять дорожек для боулинга в столичной гостинице «Космос». Ни о каком участии в международном боулинг-движении не могло быть и речи. На сегодняшний день ситуация заметно улучшилась: по всей стране открылись и продолжают открываться боулинг-центры, Россия стала 110-м членом Международной федерации боулинга, успешно функционирует Федерация спортивного боулинга России, выпускается журнал «Боулинг». Одним словом, нас сосчитали. Более того, Москва отстояла право принимать у себя 35-й Кубок мира в 1999 г., а сам боулинг вошел в показательную программу Всемирных Юношеских Игр в Москве. Учитывая, что в цивилизованных странах боулинг считается популярнейшим способом проведения досуга (в одних США в него регулярно играет около 50 млн. человек!), пора и нам приобщаться к мировым ценностям. Для начала разберемся, как в него играть.

10 кеглей и 1 шар. Или наоборот?..

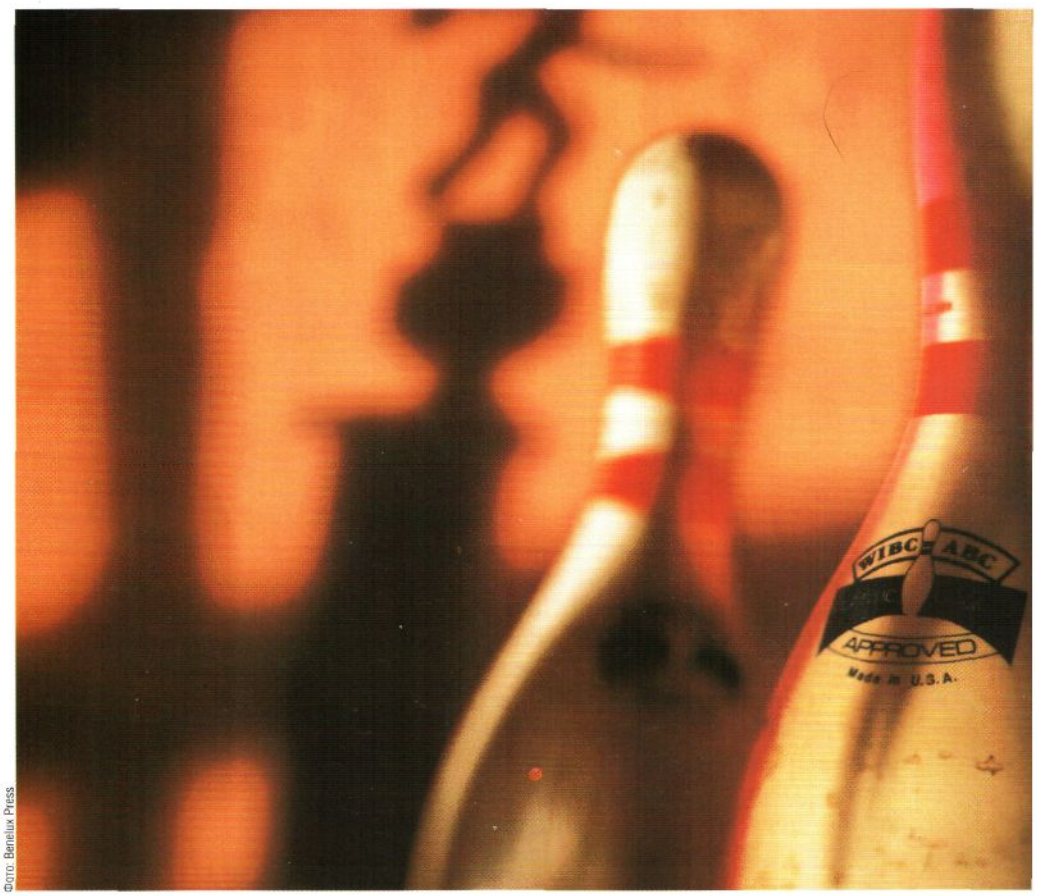
Игра ведется на дорожках длиной 18,228 м и шириной 1,668 м, покрытых специальным маслом. Вообще, во всем, что касается размеров, боулинг крайне щепетилен — параметры выверяются до 0,01 см. И если какой-либо из показателей не соответствует норме, ваши манипуляции с шарами и кеглями боулингом считать нельзя. Это будет то, что профессионалы, презрительно морщась, называют «кегельбан».

С одной стороны дорожки в форме треугольника устанавливается 10 кеглей, с другой располагается линия фола, пересекать которую запрещается. Игрок разбегается и отправляет шар по дорожке с расчетом сбить максимальное число кеглей.

Четыре шага к победе

Инвентарь для игры в боулинг прост до символичности. Это шар. В шаре имеется три отверстия для захвата большим, средним и безымянным пальцами (аппликатура многим может показаться знакомой: рабочие пальцы напряжены и собраны, указательный и мизинец отогнуты). Средний и безымянный пальцы должны входить в отверстия до первой фаланги, большой — полностью. Мизинец и указательный удобно обхватывают верх шара, ладонь находится в свободном контакте с поверхностью. Это — традиционный захват, и, если он выполнен правильно, игрок может раскачивать относительно тяжелый шар, не беспокоясь, что тот выскользнет.

Цель игры примерно ясна, поговорим о приемах. ▸



©Foto: Benelux Press

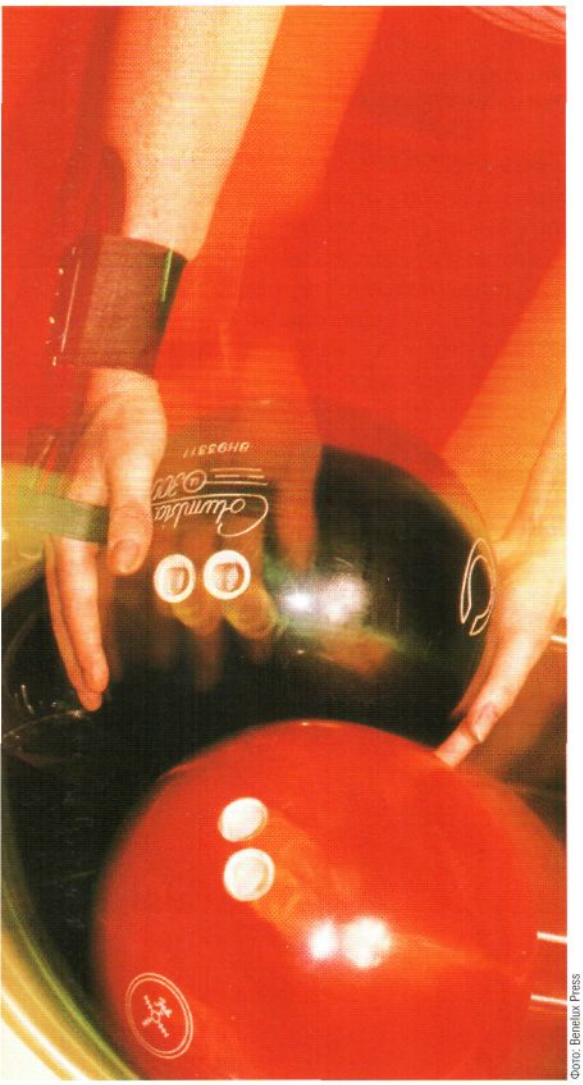


Фото: Benelux Press

Шар следует держать примерно на уровне пояса, с правой стороны, захватом справа. Весит он, между прочим, изрядно — до семи с лишним килограммов, поэтому бросок основан на принципе маятника: после серии раскачивающих движений шар летит практически сам.

Новичкам рекомендуется использовать классический 4-шаговый подход. Первые 3 шага выполняются в обычной непринужденной манере. Последний имеет некоторые особенности — на этом этапе нога касается пола носком, затем производится скользящее движение, и шар отпускается. Первый шаг — самый короткий, последний — самый длинный. Для правшей порядок шагов такой: правой-левой, правой-левой.

Шаги нужно должным образом совмещать с раскачивающими движениями, и в этом состоит основная хитрость. На первом шаге ты выводишь шар вперед, на втором шар должен находиться в нижней точке, на уровне колена, на третьем шаге он максимально уходит назад так, что правая рука располагается параллельно полу, на четвертом скользящая нога и правая рука движутся вперед вместе, корпус наклоняется, после чего в тот момент, когда шар проходит мимо лодыжки скользящей ноги, его отпускают. Конечно, подобное упражнение требует хорошей координации и собранности. Перед первым шагом нужно сосредоточиться, представить себе всю последовательность действий и только потом начинать движение. Первый шаг вообще очень важен: от того, как ты поймал ритм на первом шаге, зависит успех всего подхода.

Когда мы собираемся кинуть чем-то во что-то, мы обычно смотрим на цель. Но в боулинге работает другой принцип. Для удобства прицеливания на дорожке в 4,57 м от линии фола нанесены указатели направления в виде стрелок. Их семь — средняя расположена по центру на одной линии с главной кеглей, остальные также выровнены по соответствующим кеглям. Проведя воображаемую прямую через точку отрыва шара и направляющую стрелку, гораздо легче представить, куда попадет шар. Обычно игроки целятся в «карман» — двухдюймовый зазор между первой и третьей кеглями.

Всегда приятно кинуть чем-то во что-то и случайно попасть. Но куда приятнее рассчитать свои силы, почувствовать вдохновение и уверенной рукой послать предмет точно в цель. Бессистемное хаотическое бросание шаров и случайно сбитые кегли могут принести удовлетворение игроку. Но разве сравнится оно с тем восторгом и чувством законной гордости, что испытывает человек, действовавший осмысленно, вложивший в бросок свой опыт и послушную силу. А уж насколько эффектнее выглядит грамотный удар со стороны! Учись с самого начала бросать правильно, и ты поймешь, почему 140 млн. человек во всем мире считают боулинг лучшим развлечением.

Шарики счет любят

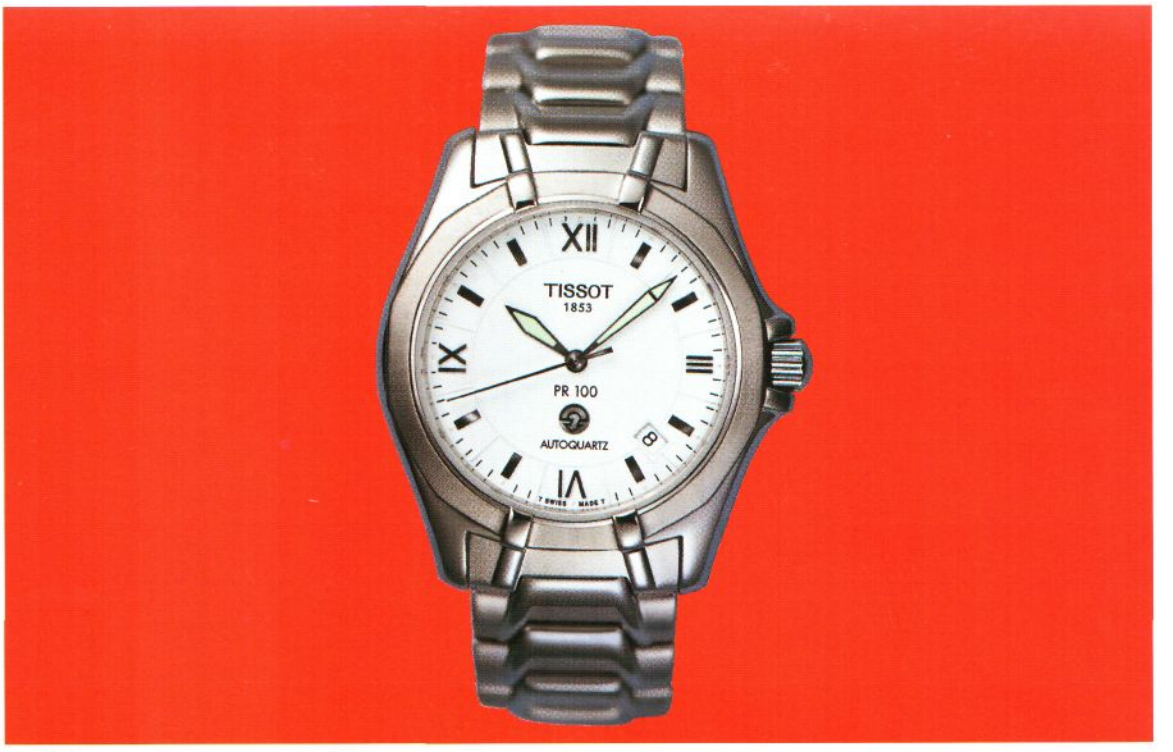
Подсчет очков производится по довольно хитрой на первый взгляд системе.

Многие современные боулинг-центры оборудованы системой автоматического подсчета — в этом случае тебе остается только сбивать кегли, все твои успехи будут отражены на мониторе. Если такая система отсутствует, придется записывать очки самому. В любом случае правила подсчета нужно знать.

Игра состоит из 10 фреймов. В начале каждого фрейма игрок старается выбить сразу все 10 кеглей. Если он справился с задачей, то результатом будет Strike (Страйк). Если после первого удара часть кеглей осталась стоять, то бросают второй шар. Случай, при котором оставшиеся кегли выбивают вторым ударом, называется Spare (Спэа). Если же и после второго удара на поле остались кегли, то результатом будет открытый фрейм и игрок получит число очков, равное числу упавших кеглей. После чего на поле снова возникают 10 кеглей, а игрок переходит к новому фрейму.

Когда сделан Spare, игрок получает 10 очков плюс число очков, равное количеству кеглей, сбитых в следующем броске. Счет не проставляется, пока не сделан следующий удар. Например, игрок, исполнивший Spare и сбивший в следующем после этого броске 6 кеглей, получает 16 очков.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2 3
1 /	3 6	X	6 /	– 4	X	X	8 /	3 3	X 8 1
13	22	42	52	56	84	104	117	123	141



Новые швейцарские механические часы, не уступающие в точности кварцевым.

без батарейки

Tissot PR 100 Autoquartz. Новое достижение швейцарской часовой технологии.

http:\\www.tissot.ch

TISSOT
Swiss Watches since 1853

Официальный представитель в России – фирма CONSUL **Тел.: (095) 489-44-45**

ФИРМЕННАЯ ТОРГОВЛЯ: Москва: "Петровский Пассаж", салон Consul (1эт., тел. 924-64-69); ГУМ, салон Consul (2-ая линия, 1эт., тел. 929-31-50); "Консул" (Кутузовский пр., 35/30, тел. 249-50-49); Салон "Галерея на Новом Арбате" (Новый Арбат, 15, тел. 203-03-12); "Крестовский" (пр. Мира, 92, стр. 1, тел. 284-38-69); Салон "Галерея на Никольской" (Никольская ул., 4/5, тел. 298-32-52); "Консул" (Старый Арбат, 49, стр.1, тел.241-72-63); "Амстор", салон Consul (Ярцевская ул., 19, т. 937-04-40); "Омега-сервис" (1-ая Тверская-Ямская, 6, тел. 250-56-86); "Подарки" (Тверская ул., 4); "Секунда" (Старый Арбат, 29); "Хронограф" (Тверская ул., 18/Б)

Санкт-Петербург: "Большой Гостиный Двор" (Невский пр., 35, Садовая линия, 1-ый эт., Перинная линия, 2-ой эт., тел. 312-41-65); "Салон Буре" (Невский пр., 23, тел. 311-75-34)
Универмаг "Московский" (Московский пр., 220, тел. 293-83-64); "Феникс" (ул. Ярослава Гашека, 9, тел. 178-93-05); "Фрунзенский", салон Consul (Московский пр., 60); "Консул" (Литейный пр., 27)

Новосибирск: "Синтетика" (Гоголя ул., 10, салон Consul); Longines-Сервис (Красный пр., 51/3, т. (3832) 18-44-22)

Киев: Riviera (Музейный пер., 4, тел., (044) 463-01-43)

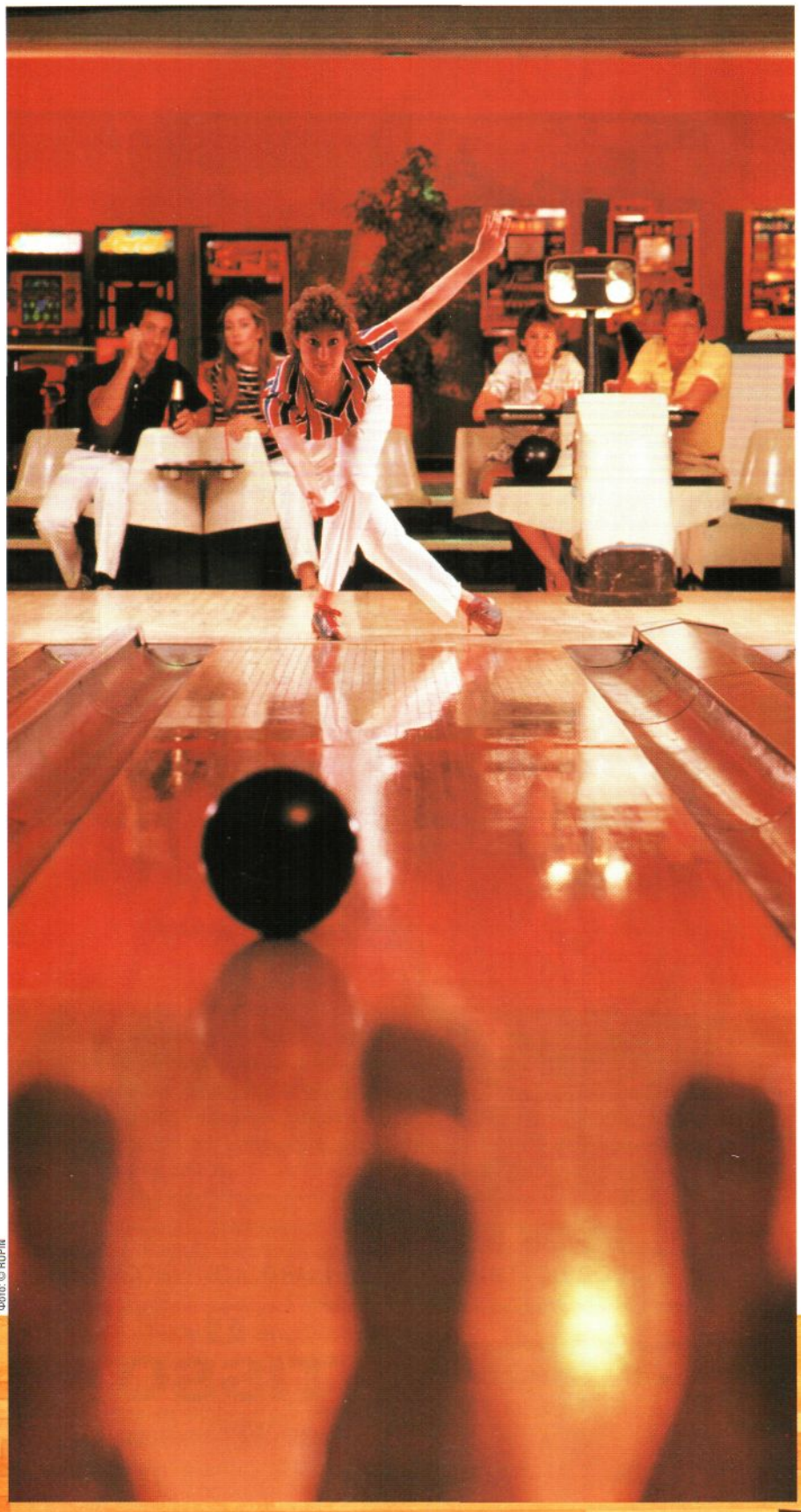


Фото: © RUPIN

Strike стоит 10 очков плюс количество кеглей, сбитых в следующих двух бросках. Скажем, после Strike идет фрейм, в котором игрок сбивает пять кеглей первым ударом и две вторым. Тогда Strike будет стоить 10+5+2=17 очков.

Количество очков каждого фрейма прибавляется к предыдущему, пока все фреймы не будут сыграны. Если в последнем фрейме сыгран Spare, то нужно бросить еще один шар, чтобы узнать его цену. По той же причине, когда сыгран Strike, нужно сделать еще два броска.

Все эти Strike и Spare, как нетрудно догадаться, придуманы для поощрения бросков, очищающих все поле. А всего, выбивая в каждом подходе по 10 кеглей, в боулинге можно набрать 300 очков. Чего, кстати, и хочется пожелать всем игрокам.

Круглая сумма для круглого шара

При кажущейся скупости перечня необходимых для боулинга аксессуаров увлеченный игрок и здесь может найти простор для своей фантазии и кошелька.

Во-первых, шары. Профессионалы всегда играют своими шарами и обычно обходятся двумя: один для первого броска, второй для добивания. Основными поставщиками оборудования для боулинга являются фирмы Brunswick, AMF и Dacos. Увидев эти логотипы на любом из аксессуаров, можешь быть спокоен — качество гарантировано.

Новый шар у нас стоит примерно $250-400, но покупка — это только полдела. Дальше идет индивидуальная подгонка шара — балансировка, сверление отверстий, при котором учитываются и их диаметр, и расстояние между ними, и угол наклона.

Вторая необходимая единица инвентаря — специальная обувь, ведь на игровую дорожку не пускают даже в кроссовках. Свои ботинки для боулинга, может быть, даже важнее своего шара. Мало кому нравится брать напрокат такую интимную часть туалета, как обувь.

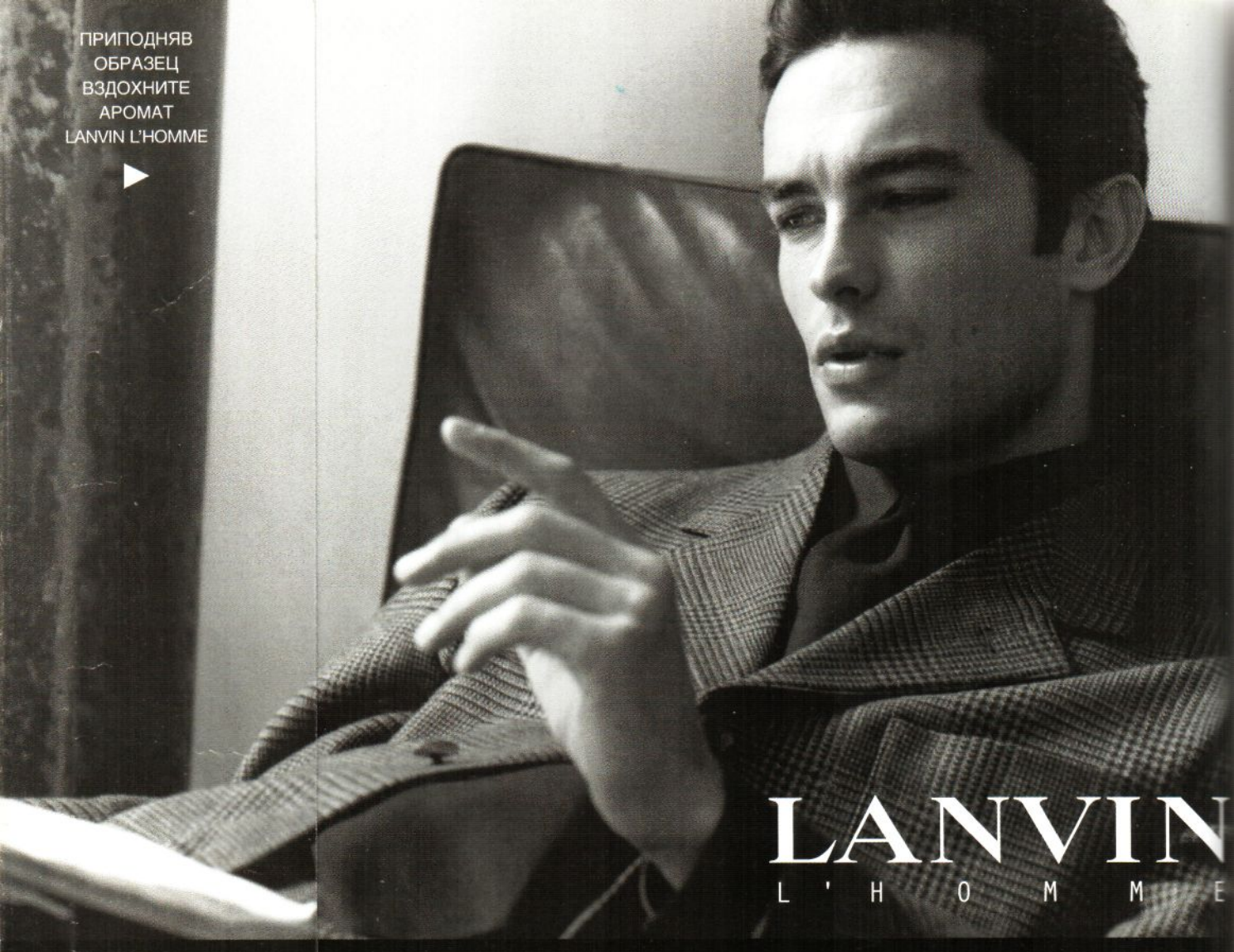
Далее, по мере углубления в дебри профессионализма, тебе могут пона-

LANVIN

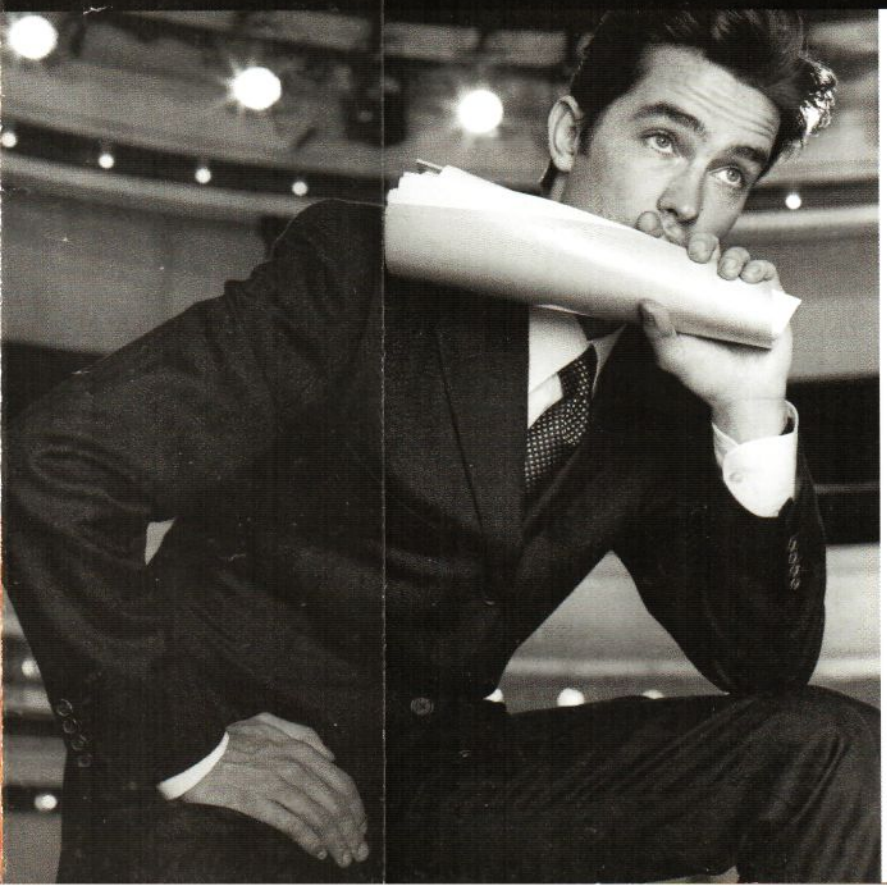
L'HOMME

ТУАЛЕТНАЯ ВОДА ДЛЯ МУЖЧИН

ПРИПОДНЯВ
ОБРАЗЕЦ
ВЗДОХНИТЕ
АРОМАТ
LANVIN L'HOMME



LANVIN
L'HOMME



ТУАЛЕТНАЯ ВОДА ДЛЯ МУЖЧИН

добиться более экзотические аксессуары, например перчатки для страховки связок, вставки в отверстия шара, различные препараты — жидкости для полировки и очистки шара, средство для придания большего скольжения обуви, абсорбер и кондиционер для рук.

Залп в «Авроре»

Боулинг популярен во всем мире как семейное развлечение, поэтому современный боулинг-клуб — это прежде всего центр отдыха, в котором есть и бильярд, и бары, и игровые автоматы. Владельцы боулинг-клубов сознательно пытаются создать праздничную атмосферу: отовсюду звучит музыка, игра сопровождается различными световыми эффектами. Люди приходят в такой клуб семьями или большими компаниями на целый день или целую ночь, такой поход становится событием и запоминается надолго.

К сожалению, даже в Москве на сегодняшний день работает лишь несколько заведений, с полным правом именующих себя боулинг-клубами. Это «Шаровая молния» в спорткомплексе «Динамо», «Аврора» в одноименном кинотеатре, «Боулинг Алекс» в ЦДТ, «480 тысяч лет до нашей эры» в гостинице «Орленок». В стадии разработки находится программа повсеместного развития боулинга в России и Москве, предполагающая размещение дорожек даже в спортивных школах.

В боулинг-центре вас встретит приветливый персонал и квалифицированные инструкторы. Они объяснят премудрости игры, помогут разобраться с инвентарем. Постоянным игрокам могут предоставить скидку. Там же можно получить информацию о проводимых соревнованиях и даже поучаствовать в них, ведь для этого не обязательно быть профессионалом.

Самоутверждайтесь быстрее!

Боулинг — на редкость демократическая игра. Ты можешь не быть атлетом и спортсменом, можешь вообще не любить физических усилий, но получение удовольствия от попадания шара в цель тебе гарантировано.

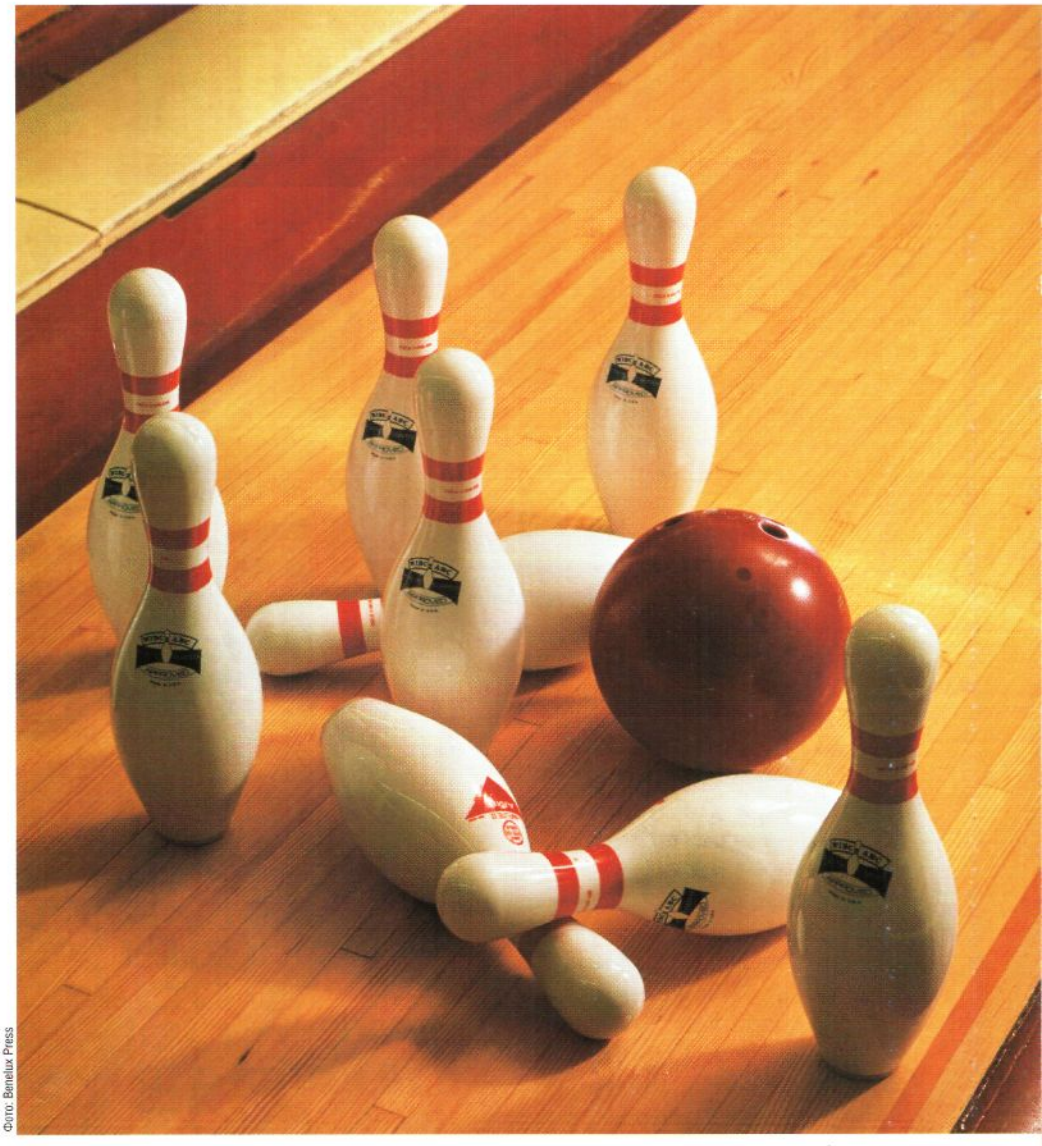


Фото: Benelux Press

Женщины, дети, престарелые и социально незащищенные — представитель любой группы населения может стать классным игроком. Боулингу, как говорится, все возрасты покорны. Можно сколько угодно пытаться представить, понравится тебе это или нет — все бесполезно.

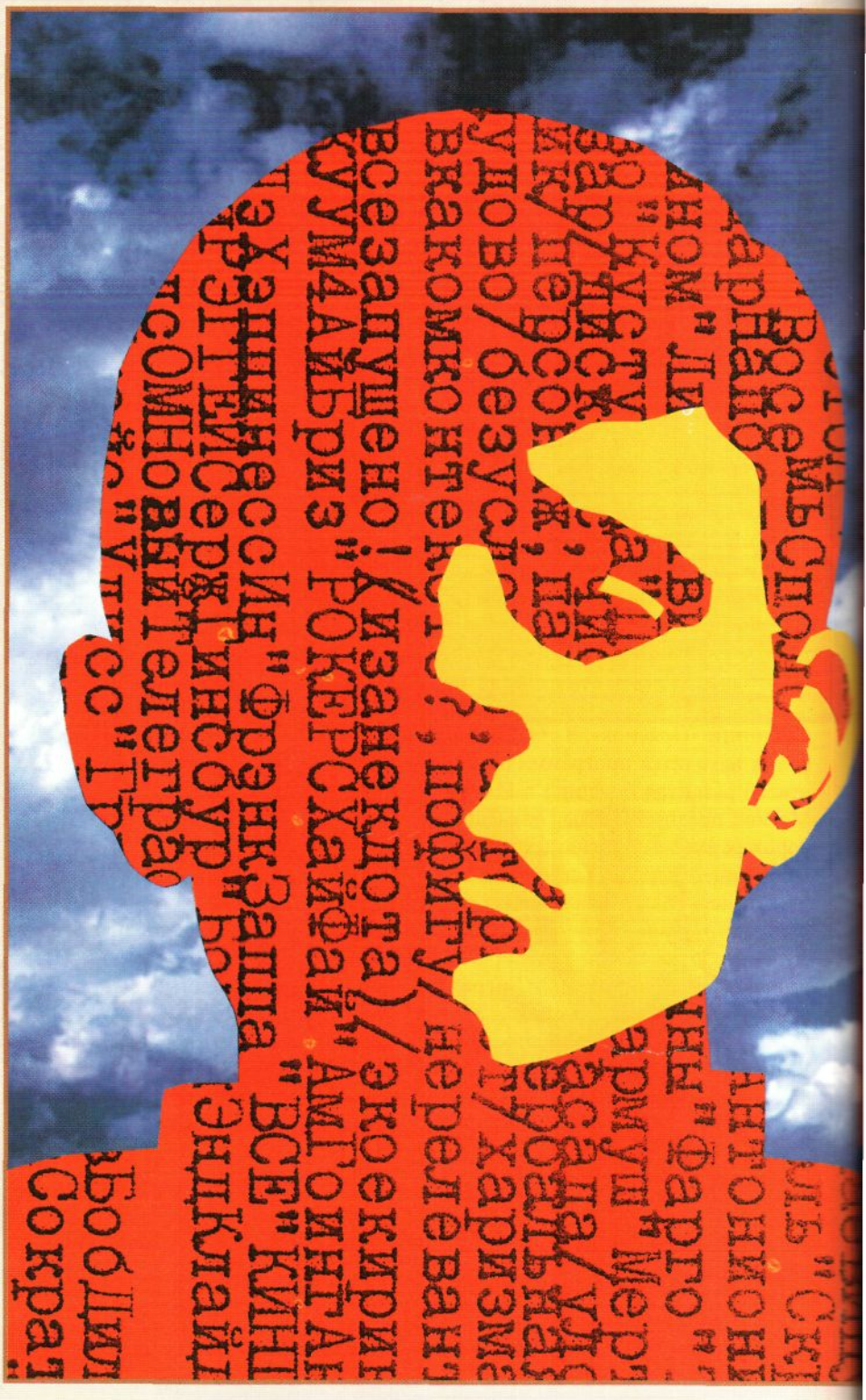
После того как своими глазами увидишь десять кеглей, разлетевшихся с грохотом от твоего броска, — поймешь, что описать это словами невозможно. Как говорят знатоки: люди, играющие второй раз в жизни, раньше чем через два-три часа с дорожки не уходят.

Если в тебе живет соревновательный дух, если в кругу твоих друзей уже известно, кто сильнее пьет, у кого больше женщин и кто лучший в армрестлинге, то вот вам еще один отличный (и самое главное — здоровый) способ помериться силами. И никакие внешние признаки ловкости и меткости не помогут выявить чемпиона по вышибанию кеглей, пока вы не выйдете на дорожку. Кто знает, может быть, этот чемпион живет именно в тебе? Азарт — вот чем привлекает людей этот вид спорта.

Загляни как-нибудь вечером в боулинг-клуб, и ты поймешь, что такое красивая жизнь, море огней и ночные безумства. MH

Автор: **Лев Данилкин**

На всякого мудреца



Горе от ума было в XIX веке. Сейчас с умом хорошо. Нынешний интеллектуал — это такой бодрячок в дорогих очочках, который при спуске в метро сообщает спутнице, что в данный момент они совершают инцестуальный акт с Землей; раздевая ее, безапелляционно прикудахтывает голосом Никиты Михалкова: «Верунчик, сама-сама-сама!»; а выпроваживая свою пассию поутру, ссылается на необходимость присутствовать на камоэнсовских чтениях в библиотеке имени Коцюбинского. Барышни понимают, что кавалер гонит. Но им — нравится. Ухажер-интеллектуал — это оригинально.

Кроме того, репутация интеллектуала может помочь тебе в трех случаях:

- если твоя барышня не прочь поумничать;
- если ты оказался в богемной компании;
- если ты обнаружил на столе у начальника томик со странным словом на обложке — «Деррида», например, или «Экзегетика».

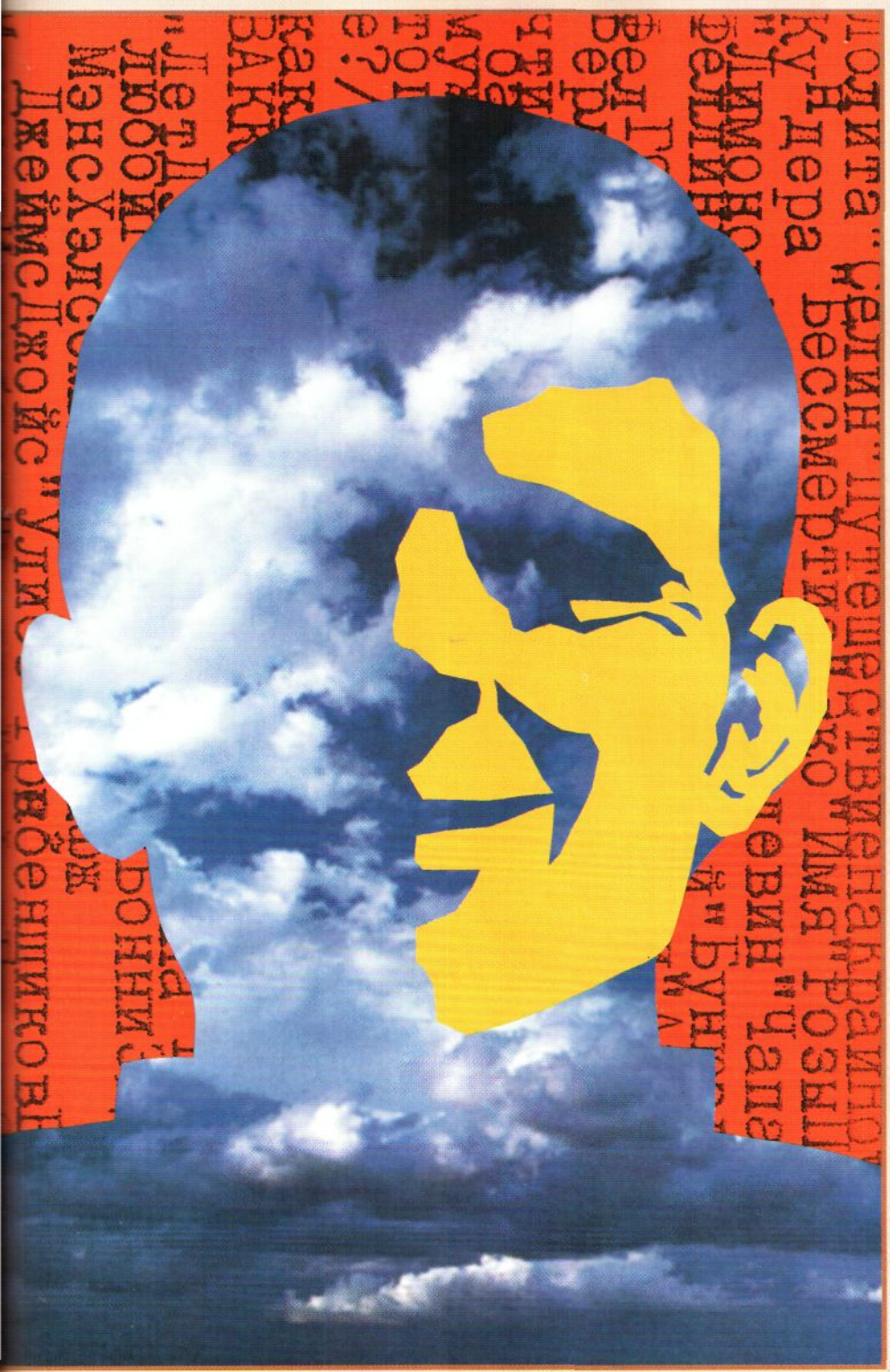
На самом деле все те, кто называет (или молча считает) себя интеллектуалами, очень похожи друг на друга. Как у бандитов, наркоманов или квартирных маклеров, у них есть особый жаргон, общие предпочтения, привычки и вкусы. Чтобы проникнуть в их среду, не обязательно уметь читать Гейне в подлиннике, знать о профашистской позиции Хайдеггера и три года киснуть на лекциях профессора Бибихина в Московском университете. Даже в библиотеку записываться не надо.

Противопоказания

Если:

- в детстве тебя роняла мамка и с тех пор от тебя несколько отдает водкою;
- ты хоть раз принимал участие в телепередаче «Поле чудес»;
- при чтении ты шевелишь губами, а по дороге на работу надуваешь пузыри

довольно простоты



Иллюстрации: Борис Спиридонов

из жевательной резинки и гогочешь над комиксами во вкладышах, — **ТОГДА** лучше не экспериментировать.

Правила игры

Итак, если ты не гогочешь и не угадываешь буквы, start the game...

Есть два способа. Первый — ты совсем не хочешь во все это впрягаться и просто желаешь поморочить голову кому-нибудь — тогда надо имитировать чисто внешние признаки: купи очки с минимальными диоптриями, подстригись à la Titus, отрасти модную бороденку, кури Gitanes Blondes, демонстративно покупай газету «Русский Телеграф», забей сумку всякой белибердой на немецком и французском, а в разговорах с интересующими тебя людьми иногда вставляй что-нибудь вроде «Леви-Брюль — это голова!». Способ модный, но малоэффективный: халтура быстро вскроется, и тебя выставят вон да еще прочтут в спину обидные стихи про мартышку и очки.

Второй вариант — временный переход на систему интеллектуального фаст-фуда.

Интеллектуальный фаст-фуд — это значит выжимки. Когда фильм смотрится в режиме перемотки (за исключением разве что титров), мировая история изучается посредством проглядывания книжки с картинками для школьников младших классов, а знакомство с музыкой ограничивается чтением информации на обложке компакт-диска. Из важных книг достаточно внимательно прочесть первые две главы — все станет понятно. Так, кстати, делают издатели-профессионалы, которым некогда читать длинные рукописи.

Интеллектуал должен быть в курсе последних премьер в кино и театре, новых выставок и книг. Это не значит, что по вечерам вместо пивбара тебе теперь нужно торчать в душном зале, в котором даже актеры чихают от пыли. Просто надо знать, что идет

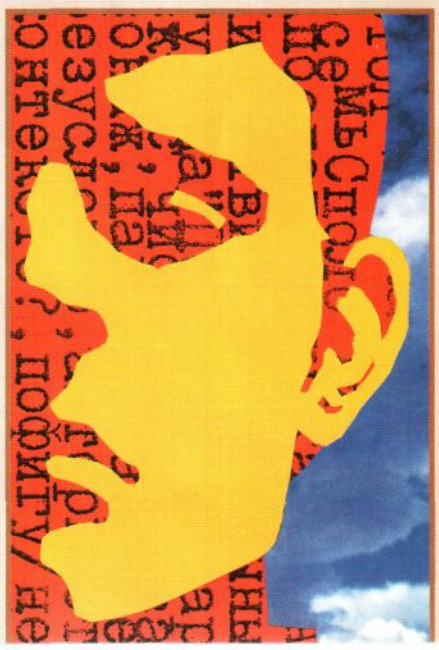
такой спектакль в таком-то театре. Для этого проще всего выписать пару газет с хорошим отделом культуры — вроде того же «Русского Телеграфа» и «Коммерсанта-Daily» — и можно смело в разговоре цитировать обозревателей, которые для того и существуют. Хуже с классикой. Это ты как бы должен знать по определению. На самом деле, если всю классику ты «проболел», есть варианты. Любую живопись можно найти в Интернете: от шедевров Кватроченто до мазни современных живописцев. Просто надо вместо привычной триады sex porno hardcore набрать позывные сайта какой-нибудь галереи Уфицци и побродить там часок перед сном. Если тебя позвали на литературный вечер, где будет присутствовать, например, писатель Мамлеев, то незачем перед мероприятием всю ночь лихорадочно читать его роман — достаточно иметь дома энциклопедию «Шедевры мировой литературы в кратком изложении». Там все очень четко пересказано — от Гомера до этого самого Мамлеева.

Если ты решил непременно стать интеллектуалом московско-питерского образца, рекомендуется ознакомиться повнимательнее с 10 книгами и просмотреть 10 фильмов (список см. ниже). Если ты в состоянии выдержать это — сможешь общаться на равных с любым завсегдатаем Ленинской библиотеки и Музея кино.

Самое сложное для человека, решившего сымитировать завышенный IQ, — обычные бытовые разговоры. Если, например, на выставке можно с озабоченным видом бродить со скрещенными руками и щеголять добытыми где-то заранее знаниями, то в разговоре надо не просто кивнуть при упоминании имени известного писателя (которого ты в силу неясных причин всегда считал актером или хоккеистом). Надо высказать свое мнение по поводу «прочитанного». Бывает еще хуже: не дай бог, тебе придется поучаствовать в дружеской дискуссии о связях между творчеством Гребенщикова, ирландским эпосом и романом «Улисс» Джеймса Джойса. Для того чтобы вставить свое словцо и не опозориться, надо действительно знать кое-что. Так что лучше сошлись на то, что не желаешь терять время на участие в схоластических спорах — делом, мол, надо заниматься, де-лом!

Универсальные стратегии:

- **Ирония.** Если ты не знаешь, что сказать, а надо, то говори все что угодно — но в голосе должна чувствоваться ирония. Мол, сейчас я скажу глупость, но не потому, что мне больше нечего сказать, а потому, что я так умен и считаю более смешным сказать глупость.
- **Цитаты.** Поскольку оригинальные мысли либо не приходят в голову вовсе, либо приходят такие, что вымолвить их просто страшно, то лучше побольше цитировать. Это всегда эффектно. Да и ситуация постмодернизма благоволит. Так можно, например в поезде, попросить подругу передать тебе бутылку кока-колы фразой: «Дай-ка, дорогая моя, напиться железнодорожной, так сказать, воды». На начальном этапе усвоения этого приема основной проблемой будет отбор материала — всплывающие в памяти куплеты из Миши Шуфутинского и Жени Кемеровского постарайся похоронить в глубинах своего сознания.
- **Сравнения, ассоциации.** Тень — это чернила, которыми пишет солнце, а солнце — это тень бога. Песни Гребенщикова похожи на песни Боба Дилана, а стихи Боба Дилана напоминают поэзию Дилана Томаса. Морочить собеседнику голову такого рода сопоставлениями — милое дело. Стесняться тут нечего. Если тебе показалось, что прическа актера Леонардо ди Каприо похожа на стрижку Бари Каримовича Алибасова, — замечательно. Пусть все узнают об этом. Еще лучше сообщить вслед за этим, что если обоих обрядить в папахи, то они, скорее, будут напоминать Махмуда Эсамбаева. Мир полон странных совпадений, и умение замечать их — хорошее оружие в деле завоевания собеседника.
- **Невмешательство.** Не встревай в препирательства с бабушкой в троллейбусе и в споры о политике на кухне. Когда очень хочется сказать: «Я лично этому Чубайсу не верю!» — не верь молча.



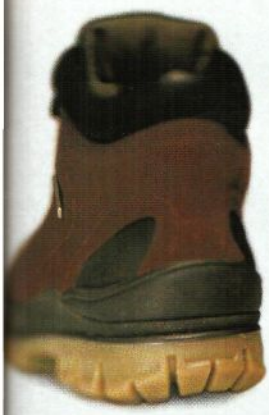
10 книг, которые должны стоять дома на видном месте (не худо бы при этом еще и прочесть их — они имеют свойство очень часто всплывать в разговорах)

Маркес *«Сто лет одиночества»*
Борхес *Рассказы*
Набоков *«Лолита»*
Селин *«Путешествие на край ночи»*
Фаулз *«Волхв»*
Кундера *«Невыносимая легкость бытия»*
Эко *«Имя розы»*
Павич *«Хазарский словарь»*
Лимонов *«Это я, Эдичка»*
Пелевин *«Чапаев и Пустота»*

Речь

Если ты решил выдавать себя за интеллектуала, то можешь садиться на окрашенные скамейки, завязывать галстук пионерским узлом и не уметь водить машину. Но если уж ты открываешь рот, то говорить должен отменно.

Постарайся запоминать всякие необычные слова, без которых ты обычно обходишься, и говорить максимально разнообразно. Этим ты отличаешься от обычных людей. Надо научиться играть на стилистической разнице. Голубику можно назвать «го-



ecco®

Обувь для жизни

GORE-TEX®

www.ecco.com

МАГАЗИНЫ: МОСКВА. «ЭККО Галерея Актер», тел.: (095) 935 8988. «ЭККО ПЛЮС», тел.: (095) 216 1416. «ЭККО Валдай», тел.: (095) 230 6106 (доб 1297). «ЭККО Арбат», тел.: (095) 291 2014. «ЭККО Натали», тел.: (095) 951 1210. «ЭККО Олимпик», тел.: (095) 797 5825. «ЭККО Пресня», тел.: (095) 252 4548. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ. «ЭККО», тел.: (812) 312 3236. «ЭККО», тел.: (812) 275 0107. «ЭККО», тел.: (812) 232 9466. БАРНАУЛ. «ЭККО», тел.: (3852) 754887. ЕКАТЕРИНБУРГ. «ЭККО», тел.: (3432) 295333. НИЖНИЙ НОВГОРОД. «ЭККО», тел.: (8312) 399479. КРАСНОЯРСК. «ЭККО», тел.: (3912) 227823. КУРСК. «ЭККО», тел.: (0172) 225151. МАГАДАН. «ЭККО», тел.: (41322) 2589. МУРМАНСК. «ЭККО», тел.: (8152) 595606. РОСТОВ-НА-ДОНУ. «ЭККО», тел.: (8632) 620639. САРАТОВ. «ЭККО», тел.: (8452) 241782. ТВЕРЬ. «Антек», тел.: (0822) 331800. «ЭККО», тел.: (0822) 489183. ХАБАРОВСК. «Степ», тел.: (4212) 227586. ОФИС (оптовая продажа): ул. Пятницкая, 20, стр. 2; тел.: 951 0212, факс: (095) 953-8707.

нобобелем», молодого человека — «мальцом», а горничную в гостинице — «субреткой». Главное — умей вовремя остановиться: «алчущие» вместо «голодные» — это перебор.

Если тебе хорошо знакомы какие-то термины — замечательно. Хороший студент на экзамене отвечает не на свой вопрос, а на тот, который знает. Если ты в состоянии говорить о Шекспире языком футбольного тренера, это забавно и оригинально. Термины заставляют с уважением относиться к человеку, который их использует. В фильме «Покровские ворота» рафинированные филологи были поражены речами простого гравера, который *с энтузиазмом нес что-то о штихеле* и спецштихеле, а закончил свою тираду грозным предупреждением: «И не вздумайте обойтись без рифлетки и шабера!» Термины — территория твоего превосходства. Используй ее.

«Молчи — за умного сойдешь» — золотое правило. Действительно, это очень удобно. Во-первых, не ляпнешь глупость, а во-вторых, не скажешь банальности. Больше всего в этих кругах боятся «стандартов мышления». При покупке, например, спиртных напитков не надо острить «водка без пива — деньги на ветер». Это все знают, и при всей забавности этого выражения оно — не более чем банальность.

10 фильмов, которые надо посмотреть (если в самом деле пойдешь на них в кино — не бери с собой попкорн и не подбрасывай в луч прожектора фантики от конфет)

Феллини *«Восемь с половиной»*
Бунюэль *«Скромное обаяние буржуазии»*
Годар *«На последнем дыхании»*
Антониони *«Блоу-ап»*
Вендерс *«Небо над Берлином»*
Линч *«Твин Пикс»*
Козны *«Фарго»*
Тарантино *«Криминальное чтиво»*
Кустурица *«Подполье»*
Джармуш *«Мертвец»*

10 слов и идиоматических выражений, имеющих хождение в интеллектуальных кругах, с переводом на новый русский

Правильно	Неправильно
дискурс	*базар*
как бы	*чисто*
уловка двадцать два	*засада*
персонаж	*мужик*
невербальная коммуникация	*пальцовка*
безусловно	*стопудово*
харизматическая личность	*авторитет*
в каком контексте?	*чё?*
нерелевантно	*по фигу*
экое кирикуку! (из Пушкина)	*как все запущено! (из анекдота)*

Отмазки

Один француз на вопрос своей подруги, знает ли он Фолкнера, ответил: «Ты с ним спала?» История поучительная. Настанет когда-нибудь момент, когда в разговоре всплывет всем известное имя, о котором ты не слышал ровным счетом ничего, и спасти репутацию интеллектуала, кажется, уже совсем невозможно. Это когда в кружке любителей Борхеса и Маркеса выяснится, что ты читал только Коркеса, да и то давно. Как выкрутиться?

Фразы вроде «читал, но забыл» оставь до того момента, когда тебе придется внедряться в тусовку слабоумных. Отмажься: переведи разговор на другую тему, ответь вопросом на вопрос, заставь собеседника покраснеть от собственной неосведомленности. Это как торможение в экстремальных ситуациях: можно тупо давить на рычаг тормоза и отдирать потом свой бампер от препятствия, а можно плавно вибрировать ногой, понижать передачу и подкручивать руль.

«О, я как раз об этом же подумал».

«Где-то я слышал это имя — ах да, читал у Лотмана».

«Я смотрел французскую копию — там плохой перевод».

«Какой смысл читать пятый роман одного автора, если первые четыре совершенно одинаковые?!».

«От такого-то меня уже тошнит».

«С интересом ознакомился. А что, предполагается, что любой человек с улицы должен читать все собрание сочинений?».

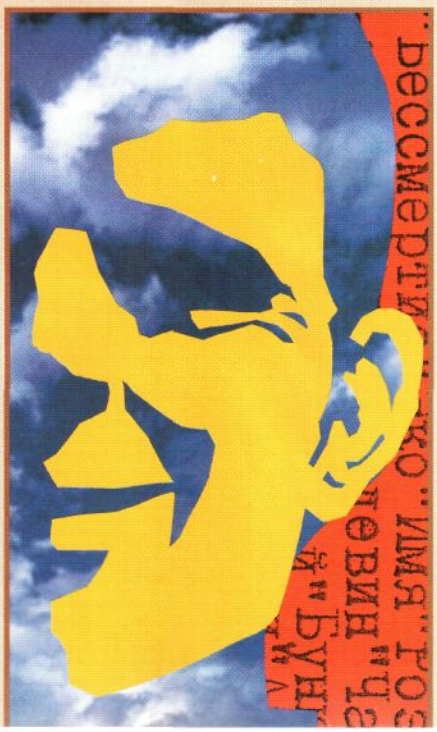
«Вы бы меня еще на концерт Клары Новиковой пригласили!».

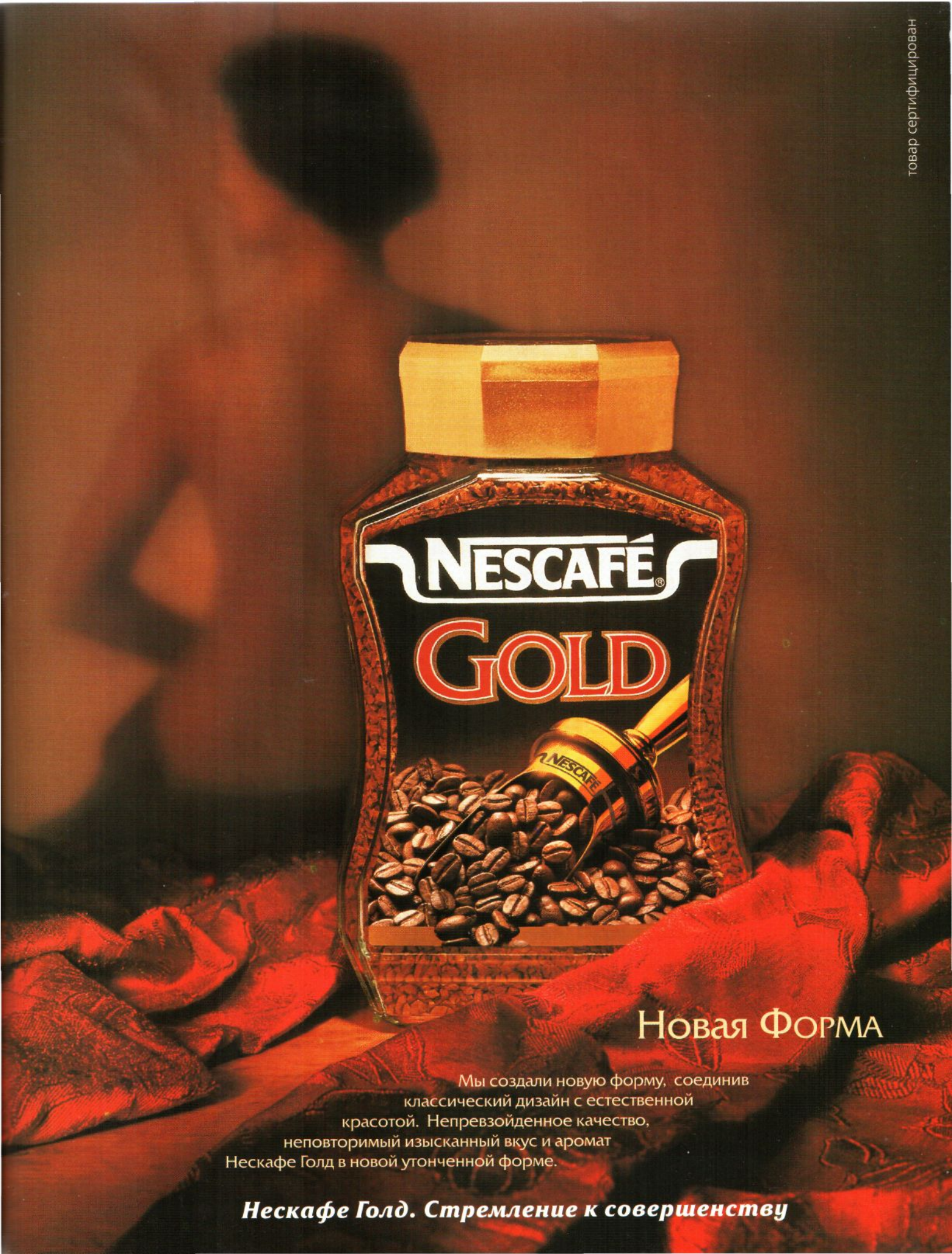
«Этот подонок все содрал у такого-то — я предпочитаю оригинал».

«Я в шоке. Это как Джотто после Феофана Грека».

«Виноват, послышалось престранное слово. Такой-то?! Помилуйте, ведь он подлец, каких мало. И знать не хочу».

Итак, ты понял, что используя несколько приемов и обладая минимальными познаниями, можно не просто сойти за умного, но и приобрести репутацию интеллектуала. Ничего, если она будет немножко нечестная. Даже Сократ, и тот говорил: «Я знаю, что я ничего не знаю». MH




товар сертифицирован
NESCAFÉ
GOLD
NESCAFÉ
Новая Форма
Мы создали новую форму, соединив
классический дизайн с естественной
красотой. Непревзойденное качество,
неповторимый изысканный вкус и аромат
Нескафе Голд в новой утонченной форме.
Нескафе Голд. Стремление к совершенству

LE ROY SOLEIL
HOMME

Товар сертифицирован

LES PARFUMS SALVADOR DALI

Прощание с настоящим [мужиком]

Автор: **АК Троицкий**

**«Мужского много в нем начала,
Но нет мужского в нем конца».**
Приписывается В.Гафту

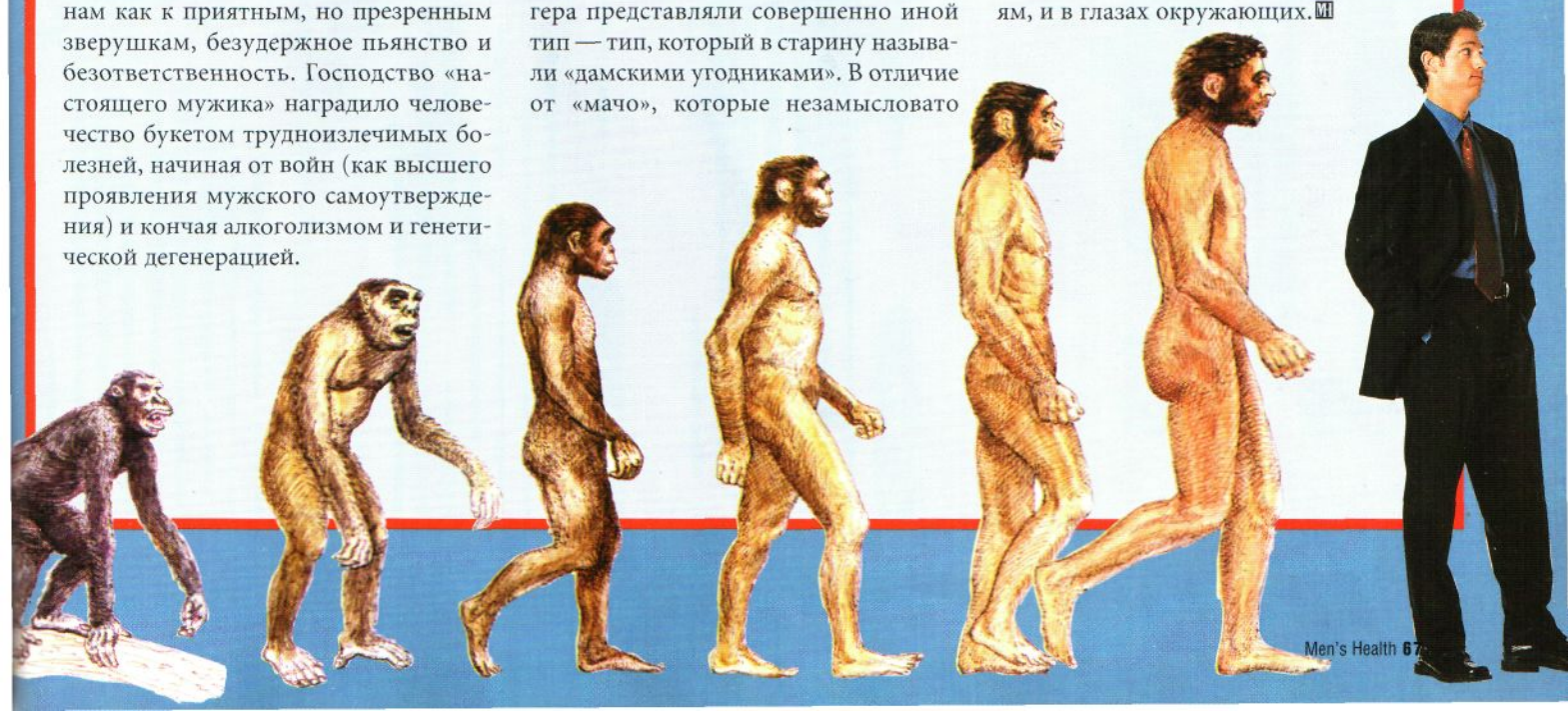
Гигантский волосатый обезьян, воплощенное «мужское начало», тихо издыхает на пляже… это финальные кадры известного фильма Марко Феррери «Прощай, самец». Подобным же образом под конец тысячелетия испускает дух на всей цивилизованной части планеты Земля Великая Мужская Доктрина. Биологическим индикатором этого может служить, например, популярная теория о «феминизации мужчин». Обычно об этом говорят в сугубо негативном смысле — «перевелись настоящие мужики!» — и совершенно зря. Потому что это не просто объективный процесс, а реальная эволюция мужского пола, продиктованная коллективным бессознательным инстинктом самосохранения и выживания мужчин как вида.

Каковы характеристические черты «настоящего мужика» (или, по-международному, «мачо») — флагманского типажа традиционной мужской популяции? Сила, самонадеянность, агрессивность, отношение к женщинам как к приятным, но презренным зверушкам, безудержное пьянство и безответственность. Господство «настоящего мужика» наградило человечество букетом трудноизлечимых болезней, начиная от войн (как высшего проявления мужского самоутверждения) и кончая алкоголизмом и генетической дегенерацией.

Сейчас стало очевидно, что вся мифология «мачо» обанкротилась и сам этот тип вышел из моды. Максимум, на что могут рассчитывать сегодня крутые мужики, — это дубасить друг друга на спортивных аренах на потеху нормальной публике (пещерный уховед Тайсон — самый яркий пример) или быть в телохранительном услужении у «феминизированных» боссов. Основная проблема «мачо» состоит в том, что их фирменные достоинства — нахрапистость, наплевательство, безрассудность — в современном мире ничего (или почти ничего) не решают. Отсюда — фундаментальный психологический сбой.

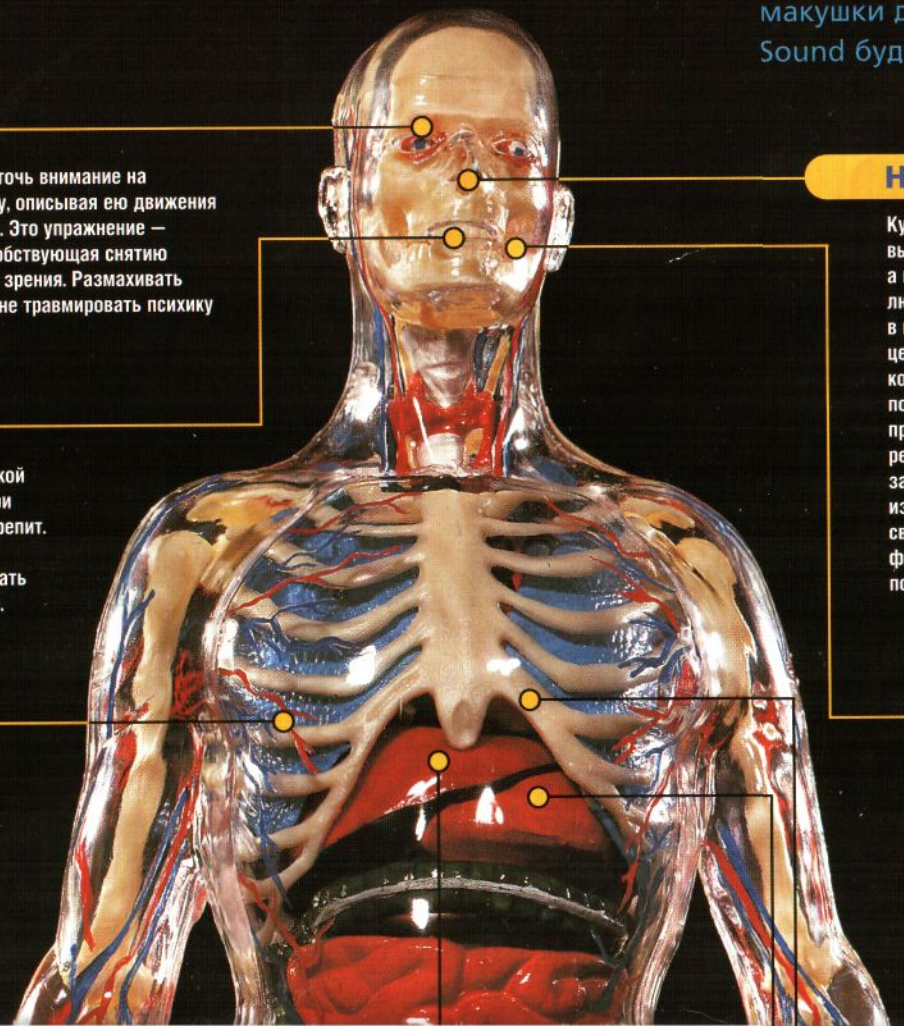
Говоря о новом преуспевающем типе «феминизированного» мужчины, вовсе не следует иметь в виду педерастов или каких-нибудь бесполых существ. «Настоящие мужики», кстати, никогда не блистали особыми успехами на сексуальном поприще: все секс-символы своих эпох от Казановы и А.С.Пушкина до Сержа Гейнзбурга и Мика Джеггера представляли совершенно иной тип — тип, который в старину называли «дамскими угодниками». В отличие от «мачо», которые незамысловато «топтали курочек» и «жарили телок», эти ребята были не чужды романтики и стремились доставить удовольствие своим женщинам — отчего справлялись с главной мужской функцией несравненно более успешно. Современный секс с современными женщинами предполагает качество, разнообразие и «паритетность» по части получаемого кайфа — и здесь прямолинейный мужицкий напор вновь не дает правильного результата.

Кстати, необходимо подчеркнуть и то, что «феминизация» мужчин ни в коем случае не означает отказа от накачанных мускулов и крепкой физической формы — скорее, прямо наоборот. «Настоящему мужику» всегда было западло заботиться о собственном здоровье, а потому ассортимент молодецких забав, мордобоев и пьянства неизбежно приводил или к истощению, или к ожирению. Современный же мужчина наконец-то внял практике мнительных баб и начал холить родное тело, соблюдать диету и даже мазаться кремами. Отчего только выиграл — и по собственным ощущениям, и в глазах окружающих. MH



Организм: наладка, настройка и сервис

У каждого мало-мальски приличного тюнера есть заветная кнопка, нажав которую, ты услышишь из неразборчиво шипяще-дребезжащего динамика чистый звук. Называется она Fine tuning (тонкая настройка). Такой чудесной кнопки у нас, к сожалению, нет, но это не значит, что мы не можем отладить и подрегулировать свой собственный организм. Воспользуйся этими простыми инструкциями и настрой механику от макушки до пяток — это не сложно. Sound будет, что надо.



ГЛАЗА

Вытяни руку прямо перед собой. Теперь сосредоточь внимание на большом пальце и то приближай, то отдаляй руку, описывая ею движения в виде восьмерки, не отрывая взгляда от пальца. Это упражнение — тренировка глазного мышечного аппарата, способствующая снятию напряжения глаз и даже некоторому улучшению зрения. Размахивать руками перед собой лучше в одиночестве, дабы не травмировать психику коллег или домашних.

ДЕСНЫ И ЗУБЫ

Твоя щетка должна быть с небольшой головкой, длинной ручкой и упругими тонкими щетинками с закругленными концами. При чистке обязательно захватывай часть десны — массаж ее укрепит. Чисть не сильно, но качественно. Если пользуешься фторсодержащей пастой, не старайся после чистки выполоскать рот полностью, дай активному веществу осесть в полости рта. Будь осторожен с зубными нитями — не повреди десну.

ЛЕГКИЕ

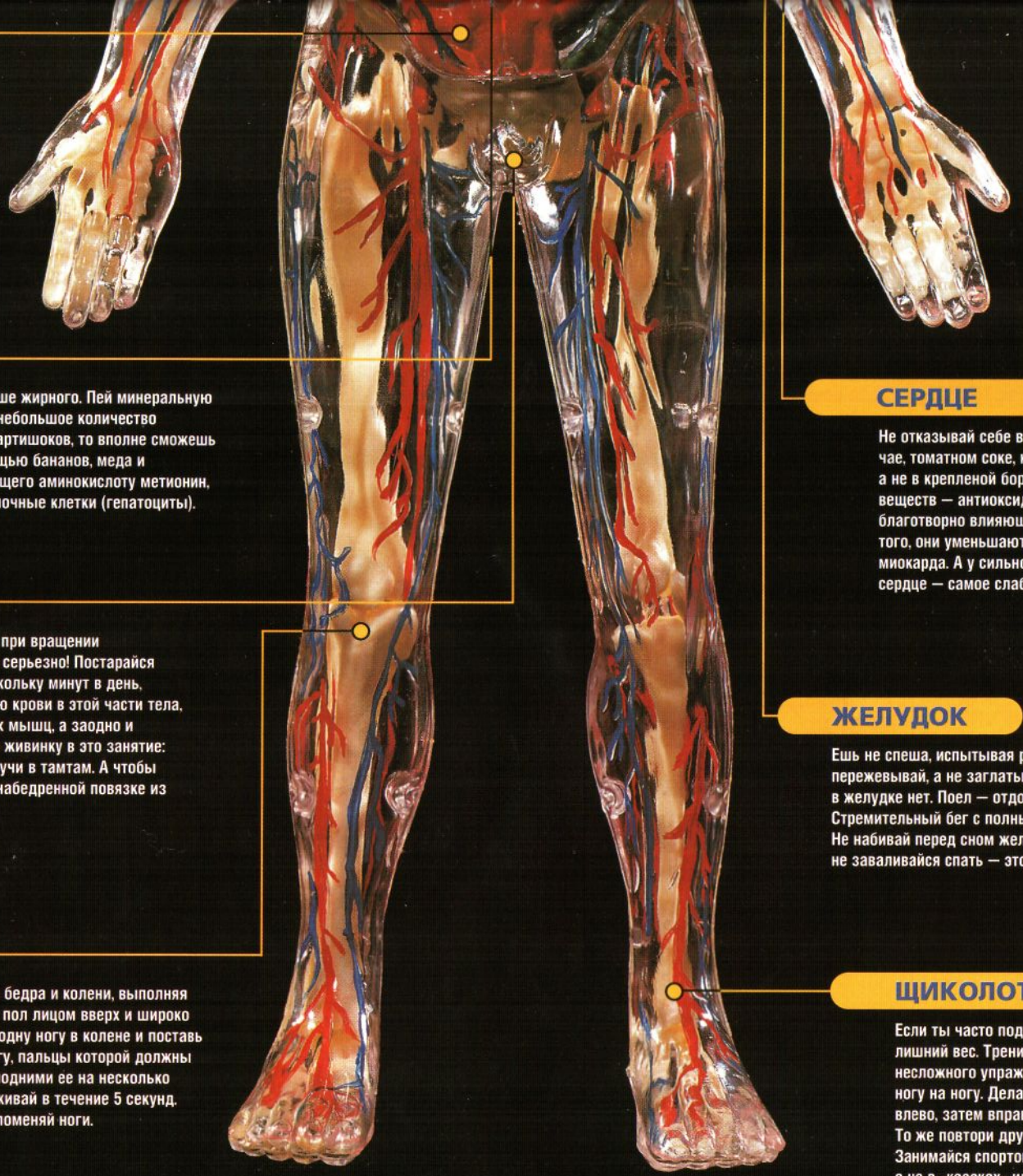
Научись дышать плавно и ритмично. Избегай запыленных и прокуренных помещений. Гуляй, но не вдоль автотрассы, а в парке или лесу. Если не можешь регулярно употреблять в пищу лук, чеснок, хрен, редьку, цитрусовые, сладкий перец, не упускай случая хотя бы вдохнуть их аромат. Они содержат фитонциды и эфирные масла — средства защиты дыхательных путей от воспалений. В бане не забывай про веник: березовый, рябиновый или полынный.

НОС

Курение и многие средства от насморка высушивают слизистую носа. Старайся не курить, а после того как закапал нос, залей по 2-3 капли любого прокипяченного растительного масла в каждую ноздрю. Увлажни накаленный центральным отоплением домашний воздух комнатным увлажнителем, либо оставь на подоконнике открытый сосуд с водой. Научись правильно сморкаться: несильно, без трубного рева брачующегося слона, по очереди плотно зажимая каждую ноздрю. Никогда не сморкайся из двух ноздрей одновременно. «Подкармливай» свой нос. Ешь мясо, рыбу, печень, молоко, зелень, фрукты. Они содержат витамины A, B2, B6, C, полезные для слизистой носа.

ЛИЦО

Не спи слишком долго, чтобы с утра узнавать себя в зеркале. Старайся не спать вниз лицом. Если оно в течение восьми часов подряд будет плотно прижато к подушке, на нем наверняка образуются складки и морщины (плиссе и гофре). Умывайся холодной водой — тонизируй кожу. Не забудь, сауна вещь полезная, но, пересушивая кожу, она способствует возникновению морщин.



ЖИВОТ

Для укрепления мышц живота попробуй следующее упражнение: сядь, скрестив ноги по-турецки, и положи руки на бедра. Держа корпус прямо, выдохни, а затем втяни живот, насколько это будет возможно. Задержись в таком положении на 5 секунд. Выполняй по 2-3 раза в день (по 10 повторов).

ПЕЧЕНЬ

Откажись от алкоголя. Ешь меньше жирного. Пей минеральную воду. Старайся съедать хотя бы небольшое количество артишоков. Но если не найдешь артишоков, то вполне сможешь поддержать свою печень с помощью бананов, меда и обезжиренного творога, содержащего аминокислоту метионин, благотворно влияющую на печеночные клетки (гепатоциты).

ПЕНИС

Интенсивно двигай (крути) бедрами, как при вращении гимнастического обруча. Это абсолютно серьезно! Постарайся выполнять это упражнение всего по нескольку минут в день, и ты существенно улучшишь циркуляцию крови в этой части тела, заметно повысишь тонус тазобедренных мышц, а заодно и эрекцию. Внеси некую этнографическую живинку в это занятие: ритмично греми парой маракасов или стучи в тамтам. А чтобы уж совсем войти в образ — не забудь о набедренной повязке из травы или листьев.

КОЛЕНИ

Укрепи четырехглавые мышцы бедра и колени, выполняя следующее упражнение: ляг на пол лицом вверх и широко разведи ноги в стороны. Согни одну ногу в колене и поставь ее на пол. Не сгибая другую ногу, пальцы которой должны быть обращены к потолку, приподними ее на несколько сантиметров над полом и удерживай в течение 5 секунд. Выполни 10 повторов, а затем поменяй ноги.

СЕРДЦЕ

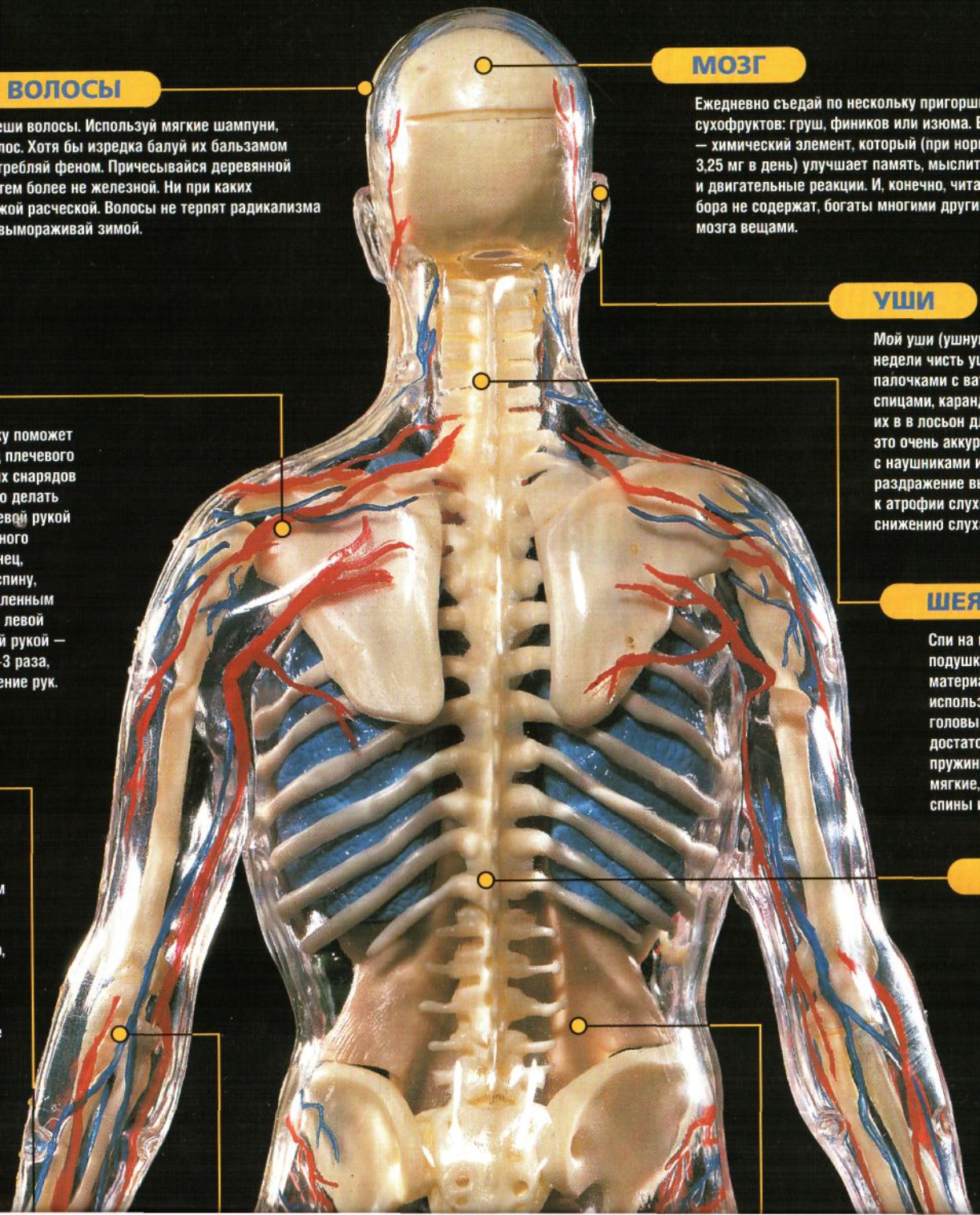
Не отказывай себе в луке, капусте, спарже, яблоках, чае, томатном соке, клубнике, красном вине (сухом, а не в крепленой бормотухе). В них много особых веществ — антиоксидантных флавоноидов, благотворно влияющих на мужское сердце. Более того, они уменьшают смертность от инфаркта миокарда. А у сильного пола, особенно после 40, сердце — самое слабое место.

ЖЕЛУДОК

Ешь не спеша, испытывая радость от самого процесса. Хорошо пережевывай, а не заглатывай пищу кусками — зубов в желудке нет. Поел — отдохни, хотя бы 15-20 минут. Стремительный бег с полным желудком не полезен. Не набивай перед сном желудок до отказа. А плотно поев, не заваливайся спать — это нечестно: ты спишь, а он работает.

ЩИКОЛОТКИ

Если ты часто подворачиваешь ноги — сбрось лишний вес. Тренируй голеностоп с помощью несложного упражнения: сядь на стул, положи ногу на ногу. Делай круговые движения ступней влево, затем вправо и так — 10-15 раз. То же повтори другой ногой. Занимайся спортом только в специальной обуви, а не в «казаках» или «траках».



КОЖА ГОЛОВЫ И ВОЛОСЫ

Перед тем как мыть голову, расчеши волосы. Используй мягкие шампуни, соответствующие твоему типу волос. Хотя бы изредка балуй их бальзамом и питательной маской. Не злоупотребляй феном. Причесывайся деревянной расческой, а не пластмассовой и тем более не железной. Ни при каких обстоятельствах не пользуйся чужой расческой. Волосы не терпят радикализма — не пересушивай их летом и не вымораживай зимой.

МОЗГ

Ежедневно съедай по нескольку пригоршней (примерно 200 г) сухофруктов: груш, фиников или изюма. Все они содержат бор — химический элемент, который (при норме потребления 3,25 мг в день) улучшает память, мыслительные процессы и двигательные реакции. И, конечно, читай книги — они, хоть бора не содержат, богаты многими другими полезными для мозга вещами.

УШИ

Мой уши (ушную раковину) с мылом. Раз в две недели чисть уши (ушной проход) специальными палочками с ватным кончиком (а не вязальными спицами, карандашами или надфилями), обмакивая их в в лосьон для лица, не содержащий спирта. Делай это очень аккуратно, не углубляйся. Не ходи все время с наушниками и плейером: постоянное акустическое раздражение высокой интенсивности приводит к атрофии слухового нерва и прогрессирующему снижению слуха.

ПЛЕЧИ

Это упражнение на растяжку поможет тебе избежать травм мышц плечевого пояса. Никаких специальных снарядов оно не требует, и его удобно делать каждый раз после душа. Левой рукой возьмись за конец скрученного полотенца, а другой его конец, перекинув через плечо за спину, возьми в правую руку. Медленным движением тяни полотенце левой рукой вверх, а затем правой рукой — вниз. Выполни движение 2-3 раза, после чего поменяй положение рук.

ШЕЯ

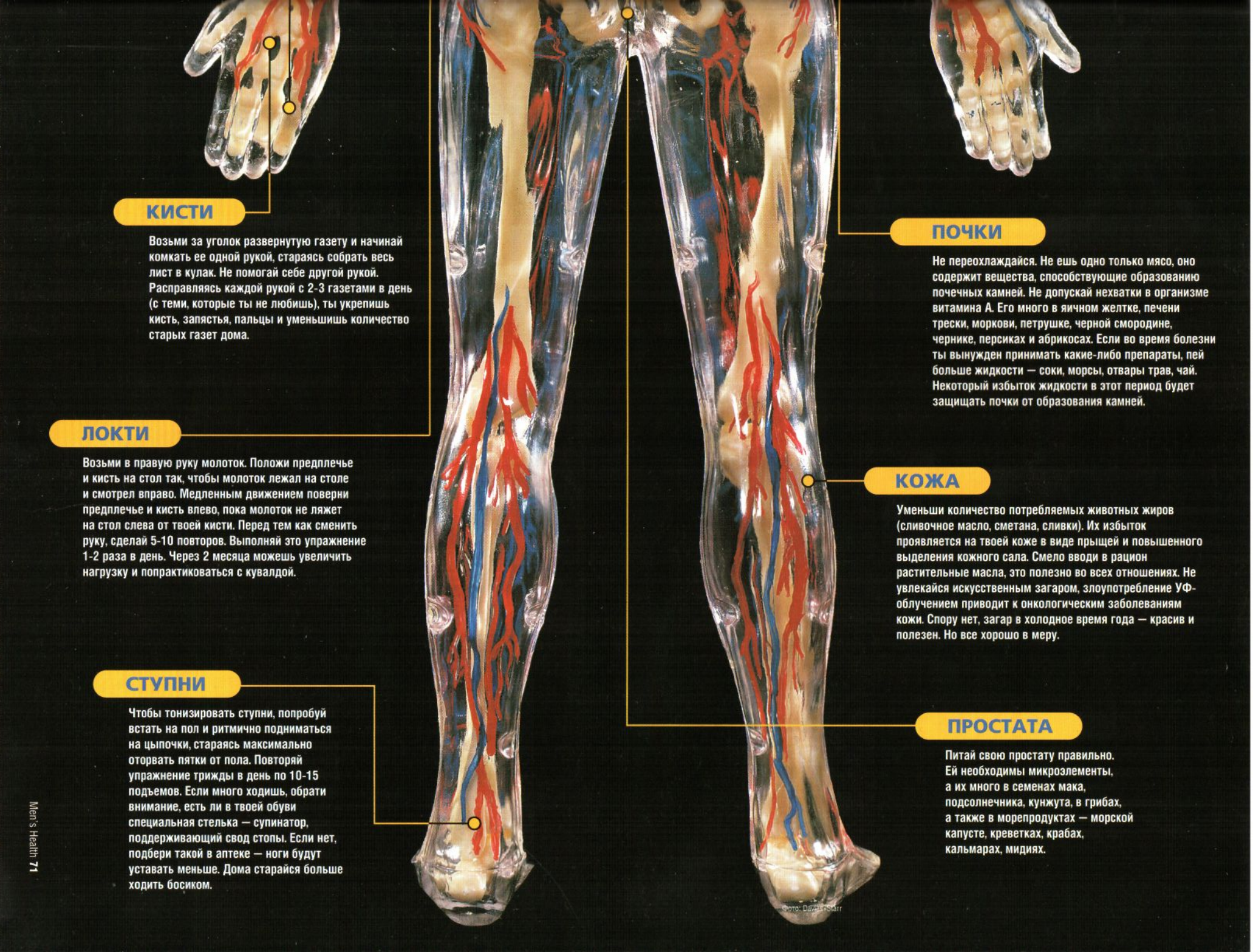
Спи на небольшой, лучше ортопедической подушке из современных экологических материалов (но не поролоновой), которая при использовании будет повторять форму твоей головы и шеи, сохраняя в то же время достаточную упругость. Слишком жесткие, пружинистые подушки, как, впрочем, и слишком мягкие, — частая причина перенапряжения мышц спины и шеи.

ПАЛЬЦЫ РУК

Разведи пальцы врозь. Начиная с мизинца, последовательно (веерообразным движением) согни все пальцы в кулак. Затем обратным движением, начиная с большого, разогни все пальцы. После этого начинай сгибать пальцы с большого, а разгибать с мизинца. Три раза в день выполняй по 10 повторов (для каждой руки), и ловкость твоих пальцев намного возрастет. Если же у тебя в кармане будет теннисный мячик, тренировать пальцы ты сможешь в любой обстановке.

СПИНА

Не спи на мягком. Научись правильно вставать с постели. Вместо того чтобы бодро выпрыгивать из нее навстречу дню, спокойно повернись на бок, опершись на руки, медленно приподними верхнюю часть тела над матрасом и только затем встань. Зачем это нужно? Ответ прост: ночью межпозвоночные диски за счет наполнения жидкостью увеличиваются в размере, а окружающие их мышцы, как правило, расслабляются. Неосторожное резкое движение может привести к ущемлению капсулы диска.



КИСТИ

Возьми за уголок развернутую газету и начинай комкать ее одной рукой, стараясь собрать весь лист в кулак. Не помогай себе другой рукой. Расправляясь каждой рукой с 2-3 газетами в день (с теми, которые ты не любишь), ты укрепишь кисть, запястья, пальцы и уменьшишь количество старых газет дома.

ЛОКТИ

Возьми в правую руку молоток. Положи предплечье и кисть на стол так, чтобы молоток лежал на столе и смотрел вправо. Медленным движением поверни предплечье и кисть влево, пока молоток не ляжет на стол слева от твоей кисти. Перед тем как сменить руку, сделай 5-10 повторов. Выполняй это упражнение 1-2 раза в день. Через 2 месяца можешь увеличить нагрузку и попрактиковаться с кувалдой.

СТУПНИ

Чтобы тонизировать ступни, попробуй встать на пол и ритмично подниматься на цыпочки, стараясь максимально оторвать пятки от пола. Повторяй упражнение трижды в день по 10-15 подъемов. Если много ходишь, обрати внимание, есть ли в твоей обуви специальная стелька — супинатор, поддерживающий свод стопы. Если нет, подбери такой в аптеке — ноги будут уставать меньше. Дома старайся больше ходить босиком.

ПОЧКИ

Не переохлаждайся. Не ешь одно только мясо, оно содержит вещества, способствующие образованию почечных камней. Не допускай нехватки в организме витамина А. Его много в яичном желтке, печени трески, моркови, петрушке, черной смородине, чернике, персиках и абрикосах. Если во время болезни ты вынужден принимать какие-либо препараты, пей больше жидкости — соки, морсы, отвары трав, чай. Некоторый избыток жидкости в этот период будет защищать почки от образования камней.

КОЖА

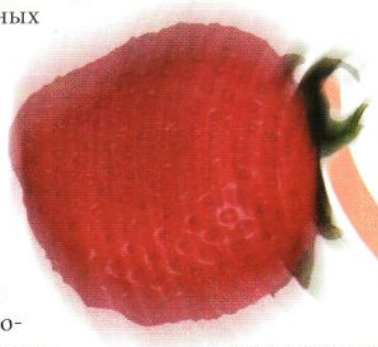
Уменьши количество потребляемых животных жиров (сливочное масло, сметана, сливки). Их избыток проявляется на твоей коже в виде прыщей и повышенного выделения кожного сала. Смело вводи в рацион растительные масла, это полезно во всех отношениях. Не увлекайся искусственным загаром, злоупотребление УФ-облучением приводит к онкологическим заболеваниям кожи. Спору нет, загар в холодное время года — красив и полезен. Но все хорошо в меру.

ПРОСТАТА

Питай свою простату правильно. Ей необходимы микроэлементы, а их много в семенах мака, подсолнечника, кунжута, в грибах, а также в морепродуктах — морской капусте, креветках, крабах, кальмарах, мидиях.

Операция Буря в стакане

Всю жизнь я ненавидел завтраки. То есть с их поеданием все было нормально, но ведь сначала завтрак надо приготовить... Что бы ты ни готовил, без некоторой ловкости рук на кухне не выжить, а попробуй-ка эту самую ловкость проявить, когда на работе надо быть в 10.00, на часах 9.00, а лег ты в 4.00. В общем, сам знаешь, не маленький. Ничего удивительного, что многие из нас идут по пути наименьшего сопротивления — самому жирному из путей. Я и сам не раз завтракал в разных «биг-мачных» и тому подобных местах... А потом мне было откровение: я «открыл для себя» питательные коктейли. Во-первых, их можно готовить с закрытыми глазами, во-вторых, в полулитровом стакане такого коктейля содержится примерно 500 ккал, 15 г протеина, 120 г углеводов и 25 г клетчатки, а жира — всего 3 г. Добавь пару тостов или бублик, или пригоршню хлопьев из коробки, и у тебя готов прекрасный завтрак, который одновременно утоляет голод и жажду и обеспечивает энергией для ударного рабочего дня.



В чем польза

Специалисты с большим уважением относятся к коктейлям именно из-за их питательных свойств. Подсчитано, что в правильно приготовленном коктейле содержится не менее 3/5 дневной нормы фруктов. В них мало жиров и много клетчатки, а это значит, что они снижают содержание холестерина в крови. А витамины! И приятная новость: из всего кухонного оборудования тебе понадобится только самый «мужской» прибор — сверхмощный (или самый обыкновенный) миксер. Небольшая буря в стакане — и перед тобой пол-литра освежающего, нежнейшего и питательного коктейля. Теперь — о рецептуре.

Рецепты нескольких коктейлей

Магия киви

Достаточно жидкий напиток с сильным вкусом клубники и киви. Для разнообразия всегда можно добавить пару ложек несоленых семечек подсолнуха или проращенной пшеницы, или несколько кусочков манго (чтобы увеличить содержание витаминов), или сухого молока (для густоты).

1 чашка замороженной клубники
1 очищенный киви
1 банан (и его хорошо бы очистить)
3 столовые ложки ванильного йогурта с низким содержанием жира
150–250 г апельсинового сока

493 ккал, 6 г протеина, 123 г углеводов, 2 г жира.

Хрустящий кальций

Густой коктейль с чистым легким вкусом. Прекрасный полноценный завтрак (вместе с тостом или булочкой). Благодаря молоку и йогурту содержит много протеина и кальция. Можно добавить арахисовое масло, только не переборщи: в двух столовых ложках масла 188 ккал и 16 г жира.

2/3 чашки замороженной клубники
1 банан
1/2 чашки кусочков дыни
180 г ванильного йогурта с пониженным содержанием жира
150–250 г обезжиренного молока

530 ккал, 16 г протеина, 115 г углеводов, 4 г жира.

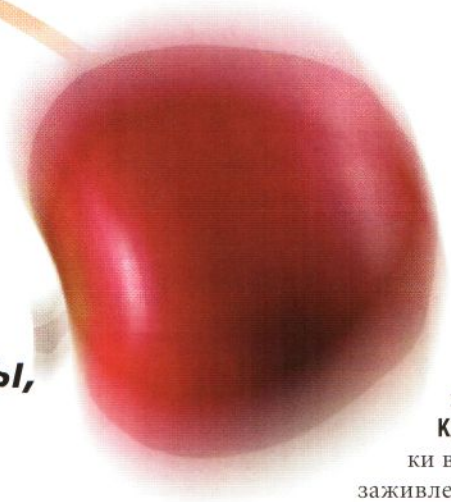
Ананасовый пунш

Сладкий водянистый напиток. Содержит много углеводов и витамина В. Нет ничего лучше ананасового пунша после утренней пробежки, когда густой коктейль в тебя просто не влезет. Густоту напитка при желании можно немного увеличить, добавив пару столовых ложек йогурта.

2/3 чашки замороженной клубники
1 банан
250 г консервированного ананаса с соком или несколько ломтиков свежего фрукта
3 столовых ложки ванильного йогурта с пониженным содержанием жира
150–250 г апельсинового или ананасового сока

437 ккал, 6 г протеина, 109 г углеводов, 2 г жира.

Как приготовить самый лучший завтрак? Смешай в миксере все самые здоровые продукты, известные человеку, нажми на кнопочку, выпей.



Из чего

Самое главное в коктейле — клубника. Летом — свежая, а в остальное время — замороженная. Постоянный пакетик в морозилке — дело верное, к тому же замороженная клубника не портится. Ягоды клубники чуть не лопаются от витамина С, а содержащиеся в них растительные пигменты — антоцианы — это активные борцы с раковыми клетками. А еще в них — пищевые волокна, снижающие уровень холестерина, риск раковых заболеваний и проблем сердечно-сосудистой системы.

Одно «но»: если берешь замороженные ягоды, пусть после приготовления коктейль чуть-чуть погреется.

Основа моих любимых коктейлей состоит из следующих элементов:

Клубника Высокое содержание витамина С, достаточно нерастворимой и растворимой клетчатки.

Бананы Витамин В и калий; снижают кровяное давление и обладают изумительным запахом.

Клюква и свежий инжир Источники витаминов С и А, способствуют заживлению ран, увеличивают иммунитет, добавляют в коктейль клетчатку и делают его более густым.

Обезжиренный йогурт Протеин, кальций и необходимые для пищеварения бактерии. Значительно повышает густоту напитка.

Сухое молоко Кальций, протеин. Универсальный сгуститель напитков.

Свой собственный рецепт питательного коктейля ты, без сомнения, найдешь сам методом проб и ошибок. Не бойся экспериментировать и с экзотикой. И не только для разнообразия:

Персики, абрикосы, папайя и манго — значительно повышают содержание в коктейле витамина А.

Семечки подсолнуха повысят уровень протеина (но и жира тоже).

Пара столовых ложек **проращенной пшеницы**, добавленных в коктейль, поднимут содержание витамина Е.

Овсяные хлопья с орехами и изюмом — это клетчатка.

Творог добавит протеина.

Теперь, если миксер еще не выпиб пробки, включай тостер. Хрустящий бутерброд из углеводов с протеином (для этого положи на хлеб копченой рыбки) прекрасно дополнит твой коктейль.

В одной руке руль, в другой...

Все видели рекламные ролики сухих завтраков. Главный поедатель завтрака сидит себе спокойно в купальном халате, хрустит очередной порцией хлопьев, и всем своим видом говорит: «Это действительно прекрасный сухой завтрак, и мне совершенно нечего делать в ближайшие два часа». В реальном мире тебе очень повезет, если удастся выкроить время для завтрака. Обычно утром одна твоя рука сжимает руль, вторая держит хот-дог, а по подбородку стекает жир?

Хорошего в этом мало. Вот несколько быстрых и питательных завтраков, которые легко можно приготовить за пару минут до выхода.

Сладкий хот-дог

Несколько чайных ложек арахисового масла размажь по ломтику пшеничного хлеба с изюмом и заверни в этот бутерброд банан. Вот это хот-дог!

7,2 г протеина, 9,5 г жира, 4,6 г клетчатки, 269 ккал.

Завтрак на колесах

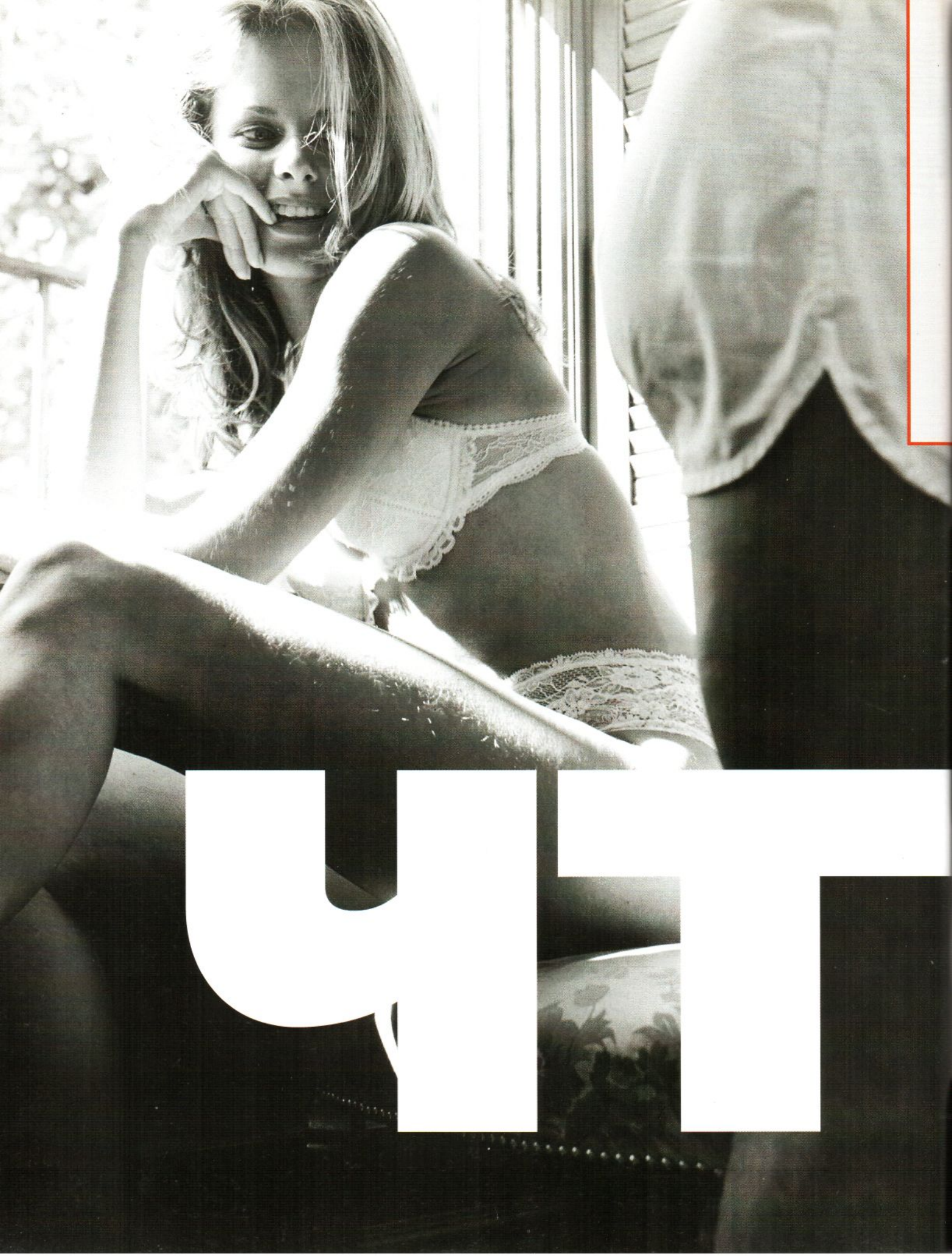
Намажь питу или тонкий армянский лаваш плавленым сыром, кинь сверху пару кусочков индейки или ветчины, сверни в трубочку и... катись на работу.

13,9 г протеина, 6,1 г жира, 0,8 г клетчатки, 184 ккал.

Смесь «Автострада»

Насыпь в пакет две чашки кукурузных хлопьев. Добавь изюма, винограда или кураги. Перемешай и ешь по дороге.

9,2 г протеина, 3,2 г жира, 6,2 г клетчатки, 364 ккал.


qT

347 женщин ответили на анкету Men's Health. И нам теперь доподлинно известно, что женщины хотят на самом деле. От тебя. Мужчины. Результаты порой оказывались совершенно ошеломляющими...

Автор: **Илья Кирданов**

О им надо?

Женщинам нужно больше секса, чем ты считаешь

Хорошие новости. Сказка о мужиках, которые хотят всегда, и женщинах, которые не хотят никогда, — не более чем глупый миф. 39% женщин хотели бы заниматься сексом через день. А 25% каждый день. Нужно очень постараться, чтобы разыскать абсолютно замороженный экземпляр, которому достаточно одного (!) раза в месяц, — таких набралось менее 1%. Существенно больше женщин, которым хотелось бы заниматься сексом регулярно не меньше двух раз в день, — 4%.

Женщинам нужно больше секса, чем они имеют

Как уже говорилось выше, 39% женщин желали бы заниматься сексом каждый второй день. Но только 25% женщин имеют то, чего желают. Четверть опрошенных предпочитает ежедневный акт — в суровой реальности только 12% всех дам живут в таком интенсивном ритме. А против 1% снежных королев, которым и одного раза в месяц хватит за глаза, мы имеем 7% ни в чем не повинных женщин, вынужденных довольствоваться таким скудным пайком. Наверное, ты понимаешь, что с подобным положением дел более мириться нельзя. Нужно что-то делать...

Женщины не до такой степени привержены предварительным ласкам, как ты думал

Кто сказал, «чем дольше, тем лучше»? Практически все женщины единогласно заявили, что 20 минут — более чем достаточно. А 9% считают, что и 10 минут — слишком долгий срок для вступления.

Мужские мускулы — это эротично

По крайней мере, так полагают 57% женщин. Больше половины. Так что пора срочно отправляться в спортивный зал. А что делать, если никакие мышцы не желают нарастать на твоем ▸

теле, которое остается верным своей природной конституции в стиле «кожа да кости»? Не переживай — 23% женщин считают тощих мужчин самыми высокоэротичными созданиями на земле, отдавая им предпочтение перед здоровяками с горой бицепсов. А вот брюшко и второй подбородок нравятся только каждой десятой. И то с оговорками.

Со мной такие штучки не пройдут!

Есть вещи, которых некоторые женщины просто не приемлют. Вот как разделились голоса дам в отношении нетрадиционных видов эротических удовольствий. Ну ни в какую не согласятся на:
минет — 3%;
секс с применением вибраторов — 12%;
секс в присутствии посторонних — 12%;
секс с двумя мужчинами — 21%;
секс с одной женщиной и одним мужчиной — 27%;
анальный секс — 45%;
садомазохизм — 65%.
Опрошенные могли поставить возмущенный крестик сразу в нескольких позициях. Однако тот факт, что из десяти женщин восемь, в принципе, *не исключают возможности иметь секс с двумя* мужчинами, — настораживает.

Они нам врут. Но из лучших побуждений

45% женщин иногда симулируют оргазм. Еще 14% делают это почти всегда.

Когда женщина говорит «а-а-а!» — она наверняка думает о тебе

Если порой во время предварительных ласк женщины иногда позволяют себе представить на твоем месте кого-то другого (46% ответили «достаточно редко, но все-таки бывает»), то в кульминационный момент на это способны только четыре из ста.

Их совершенно не интересует размер пениса партнера

Известно, что в мире ежегодно проводятся тысячи операций по увеличению размеров полового члена. Стоит подобная операция довольно дорого и, судя по всему, в подавляющем большинстве случаев — это деньги, выброшенные на ветер. Потому что только для 6% женщин размер пениса имеет большое значение.

И еще одно приятное известие...

Количество волос на голове также не играет особой роли. Тот, кто бережно моет волосы свежими яйцами и втирает в них средство «Кармазин», — занимается этим только для собственного удовольствия. 73% женщин совершенно безразлична густота волос их партнера, и они ничего не имеют против залысин. 8% женщин даже настаивают на том, что Настоящий Мужчина должен быть абсолютно лыс, а 1% эстеток любым полькам и полубоксам предпочитает аккуратно разложенные на лысине редкие прядки.

Оказывается, мы знаем, как доставить им удовольствие

15% опрошенных дам сообщили, что испытывают оргазм во время каждого полового акта. Еще 59% испытывают оргазм достаточно часто. Похоже, мы действительно стараемся доставлять им удовольствие. Конечно, есть у нас еще 9% никогда не достигавших оргазма и даже 2% тех, кто невинно вписал свой крестик в графу «Оргазм? А что это такое?» Так что отдельные недоработки пока имеются.

Женщины — существа самостоятельные

Они могут и сами позаботиться о себе. Из них занимаются мастурбацией:
каждый день — 3%;

Reebok
CLASSIC
Reebok
CLASSIC
Reebok Classic.
Never gets old!

несколько раз в неделю — 24%;
один раз в неделю — 29%;
один раз в месяц — 26%;
никогда — 18%.

Они не любят новичков

Большинство женщин предпочтет опытного партнера робкому девственнику. Впрочем, Дон Жуаны тоже не пользуются особым спросом. Если у тебя было более пятидесяти партнерш, только одной женщине из ста этот факт покажется романтичным и соблазнительным. От четырех до семи — именно такое количество бывших партнерш считают идеальным 39% опрошенных. 26% женщин согласны с тем, что мужчине положено иметь в прошлом от 8 до 15 партнерш. А вот на девственника ставят только 19%.

Современные женщины имеют немалый сексуальный опыт

Сексуальная революция в России свершилась! Современные женщины больше не считают нужным блюсти себя в чистоте до появления единственного Принца. У них есть возможность выбирать и пробовать. Чем они усердно и занимаются. Имели в своей жизни:
от одного до трех партнеров — 20%;
от четырех до семи —37%;
от восьми до пятнадцати — 28%;
от шестнадцати до пятидесяти — 11%;
более пятидесяти — 1%;
не имели сексуального опыта — 3%.

Им не нужны твои откровения

Возможно, все женщины — прирожденные следователи. Но уж никак не исповедники. Несмотря на то, что они внимательно обнюхивают нас на предмет чужих духов и делают контрольные звонки на работу, женщины вовсе не жаждут выслушивать твои признания.

14% женщин желают, чтобы партнер рассказывал им о том, что беседовал с посторонней женщиной с глазу на глаз. 11% хотели бы, чтобы ты обязательно докладывал им о том, что имел неосторожность поцеловать другую. 31% — знать о твоей измене. А вот 44% женщин придерживаются принципа «меньше знаешь — крепче спишь» и вообще ничего не хотят знать.

Женщины-амазонки

Поза «женщина сверху» оказалась фаворитом. 39% женщин предпочитают эту позу всем остальным. 33% выбирают добрую, старую «классику». На третьем месте позиция «он сзади» — ей отдано 30% голосов.

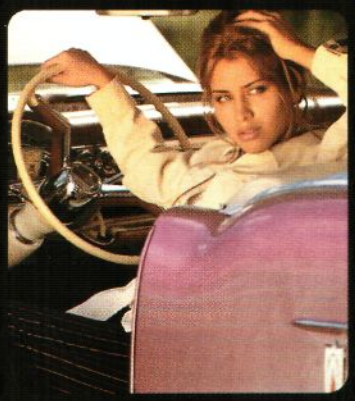
Они нетерпеливы

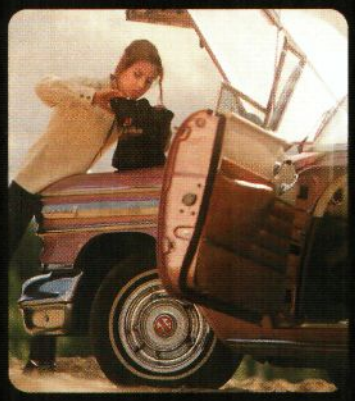
При составлении анкеты в графе «сколько времени должно пройти от первого знакомства до постели» первым вариантом ответа мы поставили стандартное «1 месяц». Но наши женщины оказались куда менее терпеливыми. 14% опрошенных считают, что одного дня вполне достаточно. 17% будут готовы через два дня. Лишь 36% женщин готовы ждать волнующего момента неделю. 29% полагают, что прежде стоит познакомиться как следует, а на это у них уходит никак не меньше месяца.

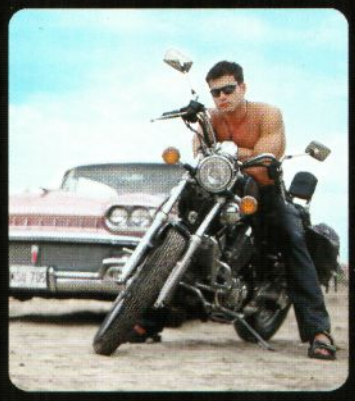
Им не нравится, когда ты предаешься воспоминаниям

Глубоко заблуждается тот, кто считает, что новая любовь возникает только после предоставления новой подруге отчета о поведении в постели десяти ее предшественниц. Женщины не слишком любознательны в этой области. Самым правильным описанием твоей половой жизни они ▸

НЕ ОСТАНЬСЯ БЕЗ ШТАНОВ!







* Товар сертифицирован

Фото Петра Аникина

BIG STAR

JEANSWEAR

Спрашивайте в лучших магазинах Вашего города:

Абакан • Барнаул • Белгород
Благовещенск • Братск • Владивосток
Владикавказ • Владимир • Воронеж
Гомель • Железнодорожный • Иваново
Иркутск • Йошкар-ола • Казань
Кемерово • Киров (Вятка) • Королев
Кострома • Краснодар • Красноярск
Курск • Магнитогорск • Минеральные Воды
Минск • Москва • Набережные Челны
Нефтекамск • Нижний Новгород
Нижневартовск • Новокузнецк • Новосибирск
Ноябрьск • Обнинск • Омск • Орел
Оренбург • Павлодар • Пенза • Петрозаводск
Петропавловск-Камчатский • Пятигорск
Ростов-на-Дону • Рязань • Самара
Санкт-Петербург • Саратов
Северодвинск • Серпухов • Стерлитамак
Тамбов • Тула • Тучково • Тюмень
Усть-Илимск • Уфа • Фрязино
Хабаровск • Чебоксары • Челябинск
Чита • Шахты • Щелково • Ярославль

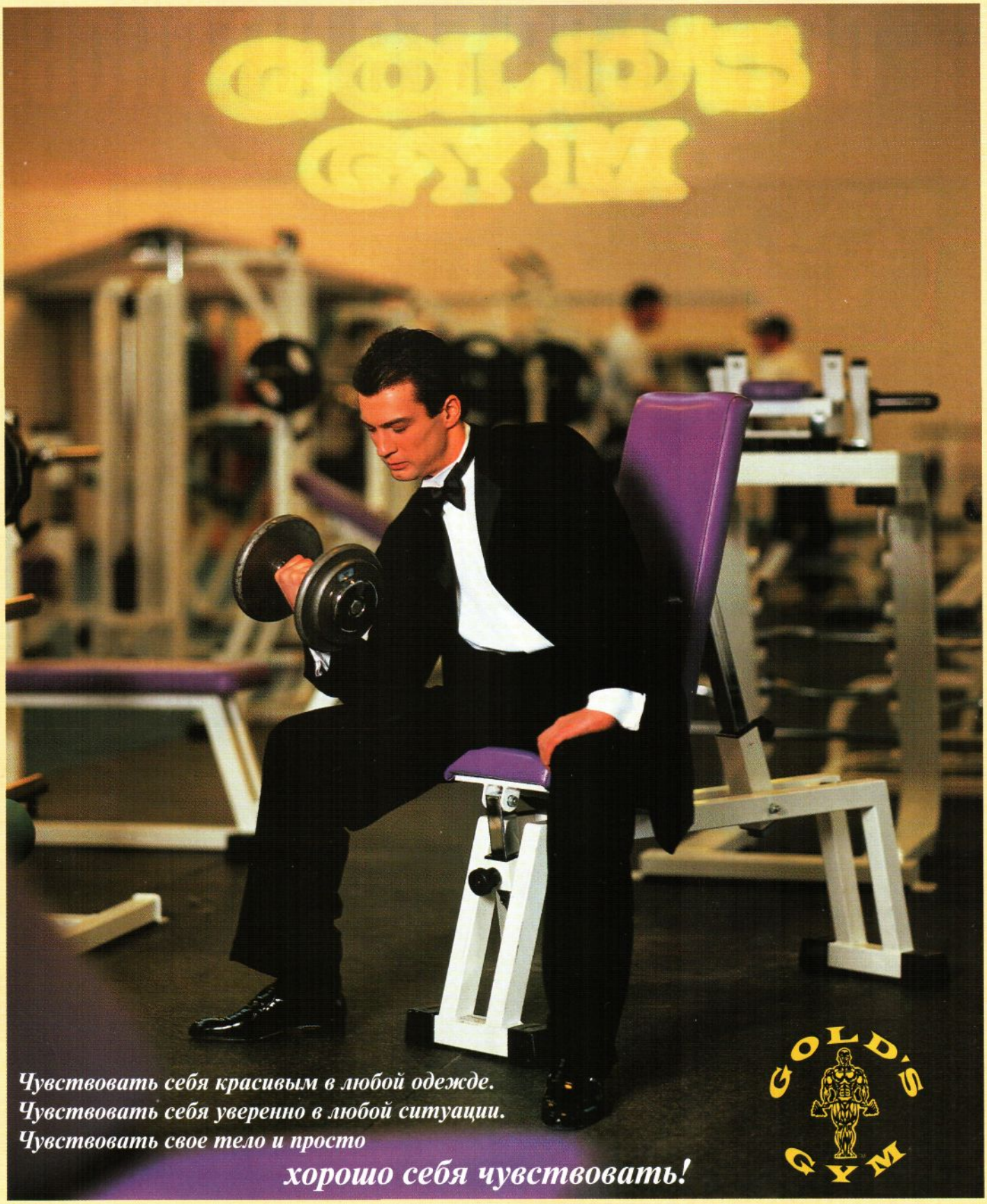
BIG STAR®

http://www.bigstar.de

Московский офис: тел. (095) 216-6968

Коллекция стильной одежды осень—зима '98-99

ФИРМЕННЫЙ МАГАЗИН:
г. Москва
ул. Рождественка, 5
м. «Кузнецкий Мост»
тел. 923-8560


GOLD'S GYM
Чувствовать себя красивым в любой одежде.
Чувствовать себя уверенно в любой ситуации.
Чувствовать свое тело и просто
хорошо себя чувствовать!
GOLD'S GYM

AMC
American Medical Centers

У нас есть все необходимое для этого: тренажерные залы, более двадцати видов аэробики, теннисные корты, футбольная, волейбольная, баскетбольная площадки, настольный теннис, сауны, парные, джакузи, сквош, солярий, массаж, косметология. Всегда к Вашим услугам опытные инструкторы. Мы рады Вам в нашем клубе каждый день.

Москва, Ленинградский просп. 31, стр.30.Тел.: (095) 931 96 16. Факс: 931 96 25.

СМОКИНГ
НЕ ОБЯЗАТЕЛЕН

ВСЕМИРНАЯ СЕТЬ ФИТНЕСС-ЦЕНТРОВ

Самым эротичным видом мужского белья женщины считают «боксеры» (54% — «за»). А самым малоаппетитным — «танга» (помесь бикини и балетного бандажа)

Волосатая грудь нравится только 15% женщин

Самым отвратительным подарком единодушно признана видеокассета с записью упражнений для похудания

считают следующее: «Ну да. Что-то когда-то очень давно было. Только я уже не слишком хорошо все это помню. Потому что после того, как я встретил тебя...» — ну и так далее. 41% женщин считает эту информацию вполне достаточной. 10% хотели бы знать имена твоих прежних подружек. И только 15% с интересом выслушают занимательные и поучительные истории из твоей сексуальной биографии.

Тебе стоит купить книжку кулинарных рецептов

Никогда не догадаешься, куда женщины хотят быть приглашенными в первый раз. Не в шикарный ресторан. Не в уютное маленькое кафе. И даже не на пикник на лоне природы. Самым роскошным приглашением они считают гостевание у тебя дома. Причем чтобы готовил ужин ты сам. Вот так.

А ЧТО ЖЕ МЫ?

Мужчины также отвечали на некоторые вопросы нашей анкеты. Вот что удалось выяснить о нас.

Секса мы хотим немножко больше, чем можем

29% мужчин желали бы заниматься сексом чаще, чем один раз в день. В действительности же на такой героизм способны только 7%. 32% считают, что для полного удовлетворения им достаточно одного раза в день, между тем как ежедневно сексом занимаются только 13%. И 34% уверены в том, что «секс-через-день» как раз то, что им нужно, — здесь разрыв между желаемым и действительным не столь велик, и 29% мужчин имеют именно такой график.

Мы умеем жертвовать

По меньшей мере, в постели. Например, 37% утверждают, что оргазм партнерши для них намного важнее, чем их собственный (а это уже немножко чересчур, тебе не кажется?). Для 60% оргазм партнерши столь же важен, как собственное наслаждение.

Слово «силикон» нас не возбуждает

Памела Андерсон старалась зря. Большая грудь нравится только 15% мужчин. Маленькая — 13%. 72% процента выбирают грудь средних размеров.

Нам нравятся подвижные женщины

58% процентов мужчин считают: единственное, что женщина должна уметь в постели, — это чувствовать. И реагировать — движениями, стонами и криками. При этом неважно, как она это делает, лишь бы не лежала, как бревно. Секс с неподвижным объектом возбуждает только одного мужчину из двадцати.

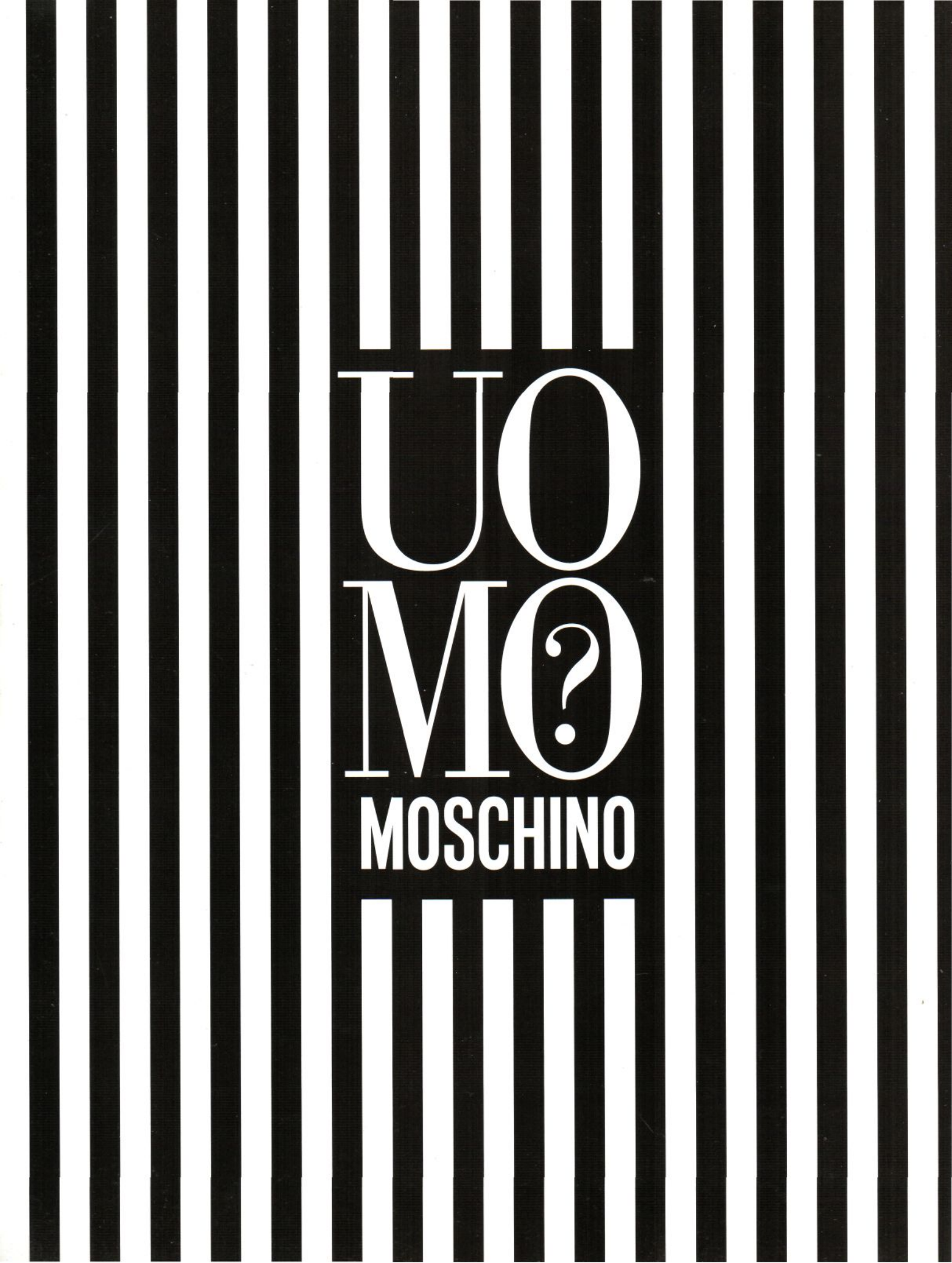
Самая распространенная эротическая мечта мужчин — секс с двумя женщинами

Две трети мужчин считают, что секс с двумя женщинами — это лучшее, что может быть в жизни. Но опыт такого плана имеют всего 2%. Там хорошо, где нас нет.

Любовь для нас — превыше всего

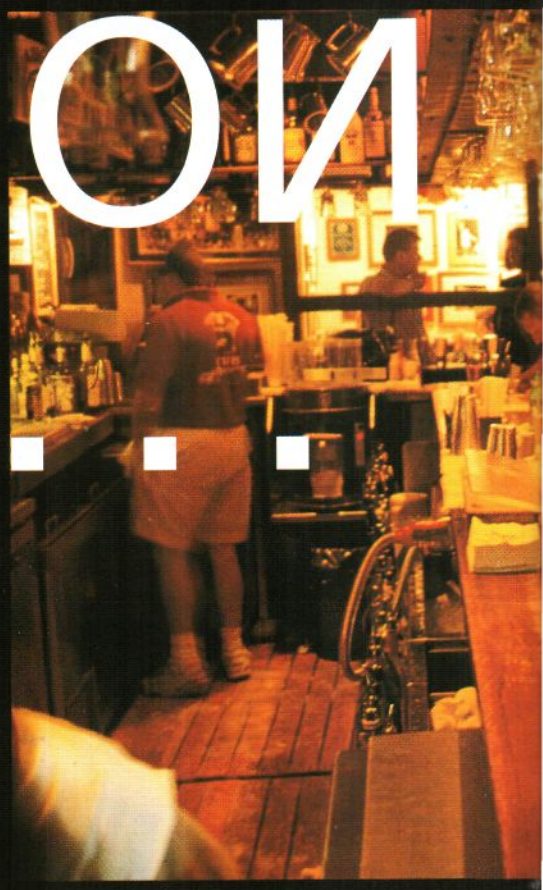
68% мужчин выбирают любовь. Если они любят одну женщину, а секс у них получается лучше с другой, — они все равно выберут ту, к которой лежит душа. Это потому, что мы благородные и страстные. MH

Все фото: Christopher Kolk


UOMO?
MOSCHINO

UOMO
MOSCHINO®
PARFUM
Euroitalia srl Monza Italy Art. Moschino Photo. Di Battista

С пеной у рта...



Лучше один раз выпить пива, чем сто раз о нем прочитать, — мысль здравая, но к нашему журналу не относится. Кружку пива эта публикация не заменит, однако от мучительной боли за бесцельно выпитые литры избавить может.

Автор: **Нестор Петров**

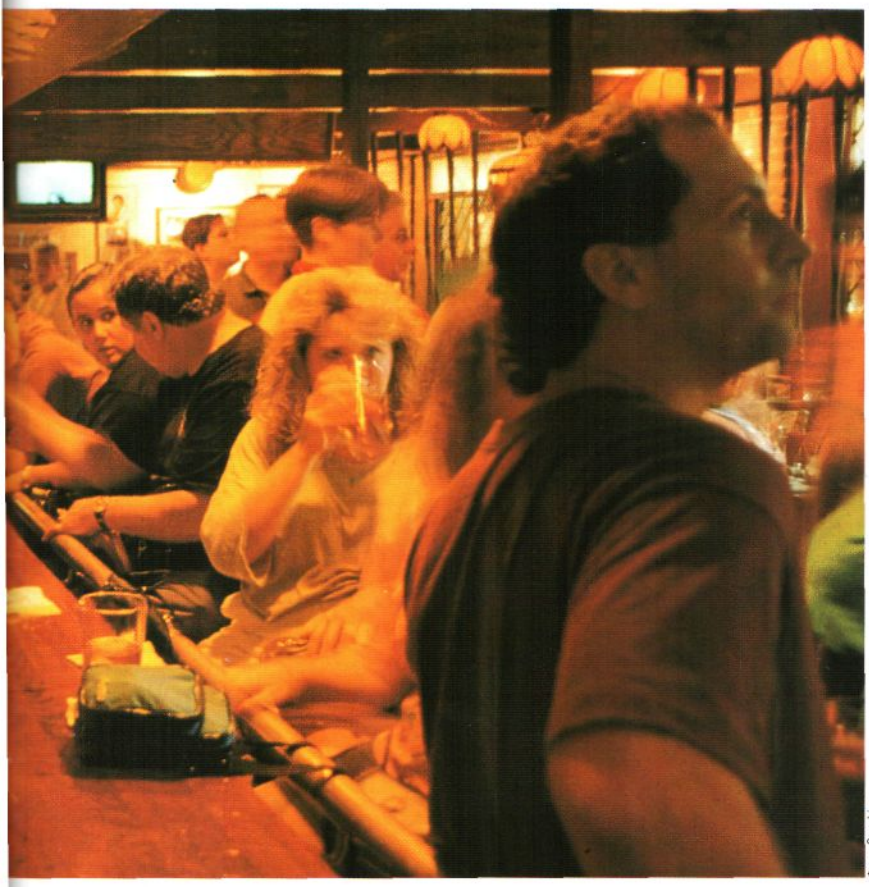


Фото: Sunshine

Боли от пива могут случаться в разных местах: в ногах — от избыточного веса, в голове — от повышенного кровяного давления, в печени — от цирроза, а также в любых других, которые можно ненароком сломать или ушибить, перебрав веселящей жидкости. Не говоря уж об острых болях в области кошелька — один наш знакомый испытывает их регулярно, поскольку имеет странную привычку при каждом серьезном посещении пивной терять кредитные карточки, мобильные телефоны и ключи от квартиры... Однако не будем о грустном. В отличие от курения, польза от которого очевидна лишь для табачных компаний, употребление пива может не только обойтись без пагубных для здоровья последствий, но и принести ему некоторую пользу. Все дело в том — как, сколько и какого пива потреблять, чтобы уйти в мир иной не торопясь, в полном здравии и отличном расположении духа.

Эти невоспитанные дрожжи

Не секрет, что пиво является продуктом дрожжевого брожения ячменного солода. Или пшеничного — сути это не меняет. Брожение может быть нижним (у лагера) или верхним (у элей и пшеничного пива). А зависит это от породы дрожжей. Бродить наверху любят Saccharomyces cerevisiae, а вот Saccharomyces carlsbergensis предпочитают скромно держаться поближе ко дну чана. Для нашей темы это не принципиально, но ведь надо же свою эрудицию показать. Не вдаваясь в подробности биохимических реакций, отметим, что результатом брожения является образование алкоголя. Как говаривал один специалист, дрожжи — живые существа, они кушают углеводы и гадят при этом спиртом. Столь же бесцеремонно они ведут себя и в застоявшемся квасе или кефире, однако для этих напитков повышенное содержание алкоголя является признаком испорченности, а для пива — наоборот. Ничего удивительного в этом нет. Мы живем в странном мире, где один и тот же запах кажется ужасным, если исходит от старых носков, и вызывает аппетит, если принадлежит дорогому сыру.

О пользе умеренности и аккуратности

Результаты соревнований по употреблению пива свидетельствуют о крайней опасности этого вида спорта. При попытке поставить мировой рекорд погиб 30-летний новозеландец Джек Манакау — 77-я кружка оказалась для него смертельной. Надеемся, что наши читатели воздержатся от попыток побить это летальное достижение.

О том, что умеренное употребление алкоголя способно укрепить здоровье, медики говорят давно. Статистика свидетельствует, что это на 40-50% снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, которые сейчас являются главным смертельным врагом человечества. Не существует единой точки зрения на то, какое количество считать умеренным. Одно время врачи говорили, что ежедневная доза в 80 г чистого алкоголя никому не повредит (в переводе на пиво средней крепости это получается порядка четырех бутылок пивка по 0,33 л). Потом стали уточнять — не более грамма на килограмм живого веса. В последнее время американские эскулапы относятся к алкоголю с подозрением и считают допустимой дозу в 25-30 г. В пересчете на пиво это равно двум маленьким бутылочкам по 0,33 л. Это то самое, что американцы называют two drinks (то бишь «два дринка»), и это у них является нормой умеренного потребления. У англичан она в два раза больше — четыре бутылочки пива по 0,33 л. Остается только догадываться, какой может быть норма российская. Свои соображения на этот счет читатели могут посылать непосредственно в Минздрав. Остается сделать еще одно замечание по поводу умеренности. Некоторые хитрецы пытаются накапливать за неделю свои ежедневные нормы, чтобы употребить их в совокупности в пятницу вечером. Врачи этого делать не советуют. Лучше каждый день, но — по чуть-чуть.

То, что доктор прописал

Еще в XVIII веке российский флот за-

Photo: The Stock Market

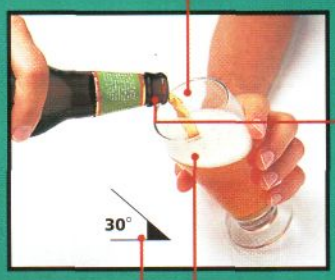
купал у пивоваров изрядное количество пенного напитка, который применялся как эффективное противоцинготное средство. В пиве на самом деле содержится масса витаминов, микроэлементов и минеральных веществ, причем некоторые из них в других продуктах питания встречаются довольно редко. Они повышают тонус нервной системы, содействуют образованию красных кровяных телец, улучшают работу сердца и стимулируют обмен веществ. Так что без пива нам не обойтись. Как уже говорилось, пиво, будучи слабоалкогольным напитком, повышает уровень липопротеина (его еще называют «хорошим» холестерином), который способствует очищению кровеносных сосудов. Однако, в отличие от водки и других подобных «медикаментов», пиво обладает выраженным лечебным воздействием. Горькие эссенции хмеля успокаивающе действуют на нервную систему и помогают преодолевать стрессы.

Исследования, проведенные в Мюнхенском техническом университете, установили благотворное воздействие на организм минеральных и других веществ, содержащихся в пиве. Они укрепляют мышечную систему, активируют ферменты, улучшают метаболизм, препятствуют заболеваниям десен и выпадению зубов. Люди, умеренно пьющие пиво, живут значительно дольше, чем те, кто от него воздерживается. Возможно, это и есть ответ на твой вопрос, почему встречается так мало людей, не любящих пиво. Просто смертность у них большая. Все вышесказанное справедливо по отношению ко всем сортам нашего излюбленного напитка. Однако та часть, что повествует о борьбе пива с закупоркой кровеносных сосудов вообще и коронарных в частности, касается в наибольшей степени темного стаута. Оказывается, темное пиво является отличным профилактическим средством для предотвращения образования тромбов. Зато светлые сорта лучше справляются с камнями в почках или мочевом пузыре — среди любителей пива эти неприятности встречаются на 53% реже. Умеренное употребление пива и вправду является атрибутом здорового образа жизни. Спортсменам оно помогает выше прыгать и дальше бегать. Итальянские физкультурные врачи установили, что литр пива, включенный в ежедневный рацион атлетов, увеличивает их концентрацию (в смысле, что они становятся внимательнее, а не в том, что они сбегаются туда, где дают пиво), улучшает реакцию и мускульную силу. Американские медики добавили к этому списку — восстановление израсходованной во время бега энергии и жидкости, а французы воспели способность пива увеличивать двигательную активность и ускорять кислородный обмен. Существуют даже особые виды спорта, в которых спортивным снарядом является пиво. К примеру, в лондонских пабах часто проводятся соревнования по «бегу на резинке». Спортсмены привязываются резиновым жгутом, один конец которого прикреплен к стене, при этом они должны добежать до стойки бара и схватить кружку с пивом. Естественно, резинка коротка и дотянуться до сосуда нелегко. Но даже тем, кому удалось схватить кружку, не всегда удается утолить жажду. Резинка стремительно утягивает их назад, и пиво часто выплескивается на публику. Исключительно веселое занятие.

НАЛЕЙ ПРАВИЛЬНО

1 Бокалы должны быть тщательно обезжирены и перед использованием промыты холодной водой.

2 Пиво наливают в центр кружки или бокала с высоты 2,5 см над краем сосуда.



3 Сначала бокал быстро наполняют до половины, держа его под углом (примерно 30 градусов) так, чтобы образовалось минимальное количество пены, затем оставшееся пиво медленно наливается в вертикально стоящий бокал до образования пенной шапки.

Кстати, по «шапке» проще всего определить качество пива. В лучших сортах пена имеет консистенцию сметаны, она без пузырьков, почти совершенно белая.

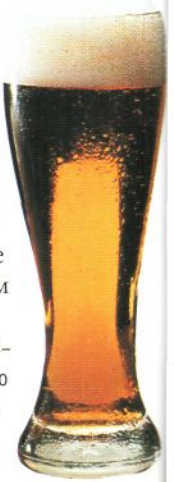
Развеиваем мифы

Один из мифов, главным героем которого является пиво, состоит в том, что якобы от него толстеют. Существует даже понятие «пивной животик». Однако медицина опровергает эти злобные байки. По калорийности светлое пиво уступает даже молоку. Правда, вряд ли кто станет выпивать столько молока, сколько употребляют пива некоторые его невоздержанные любители. И все-таки пухнут люди не от пива, а от закуски.

Единственное, в чем можно по праву обвинить пиво, это в стимулировании аппетита. Возможно, это происходит из-за того, что любой алкоголь понижает уровень сахара в крови. Это воспринимается центром голода в мозгу, который и подает тревогу. Не обращай на нее внимания.

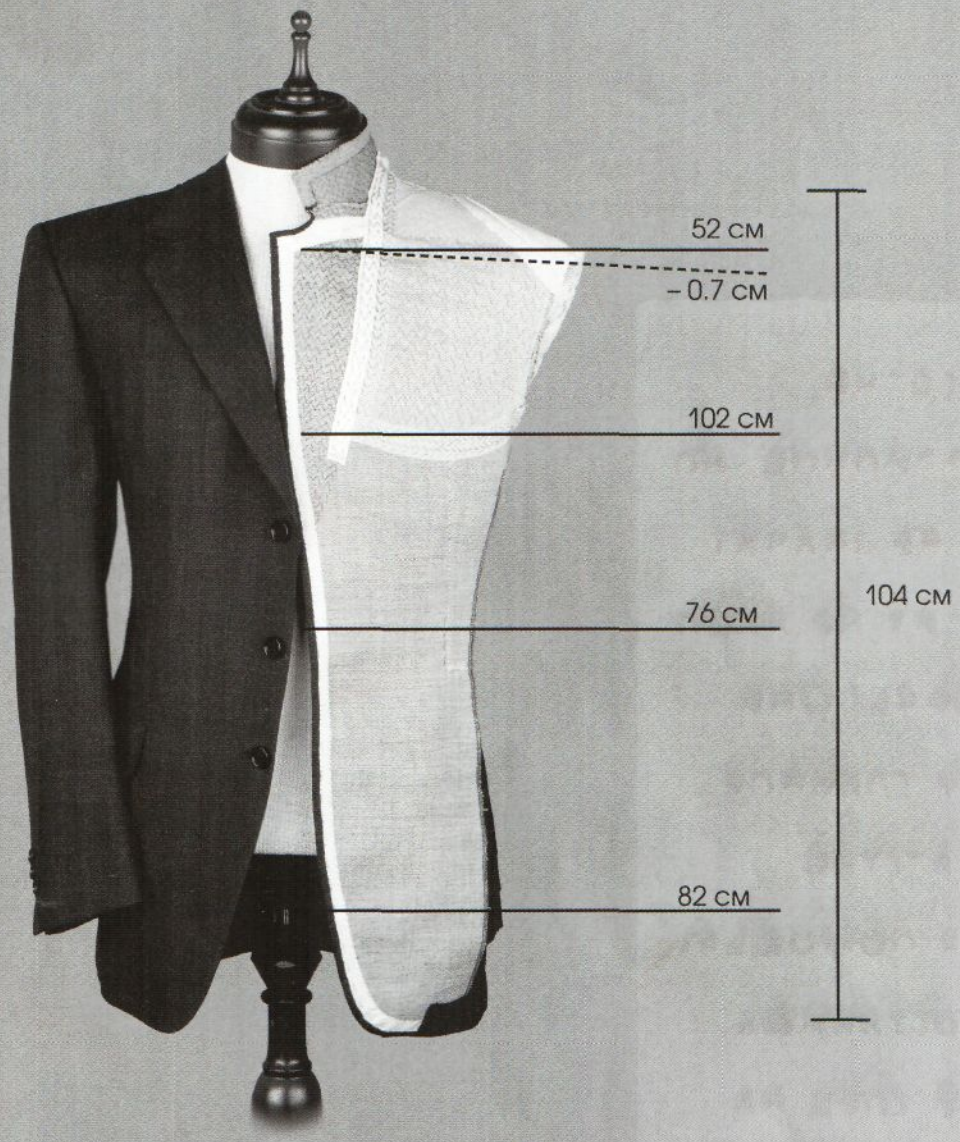
Пить пиво можно, а от обильных закусок лучше воздерживаться — если тебя беспокоит размер твоих штанов. К тому же пиво является сильным мочегонным средством. Вместе с жидкостью из организма выводятся питательные вещества, и это служит еще одной причиной для истерических воплей желудка о необходимости еды. Корми его, но не перекармливай! Напоследок дадим совет: не экономь на своем здоровье, пей дорогие и качественные сорта пива. Деньги ведь можно заработать, а здоровья на них все равно не купишь. Зато можно купить пива.

P.S. В процессе подготовки статьи автор самоотверженно проверил на себе все ее медицинские постулаты. За один месяц было выпито: 8 банок светлого лагера, 3 бутылки темного, 5 бутылок темного стаута и один 5-литровый бочонок пилзнера (использовалось пиво марок — Heineken, Grolsch, Efes, Guinness). Были отмечены: укрепление мышечной системы, активизация ферментов и улучшение метаболизма. Отрицательные явления не обнаружились, чего мы и вам всем желаем.



При подготовке публикации были использованы материалы CD «С пивом по жизни» и сервера www.interpivo.ru в Интернете.

ДОРОГОЙ КОСТЮМ ДОЛЖЕН СИДЕТЬ ИДЕАЛЬНО



Brioni

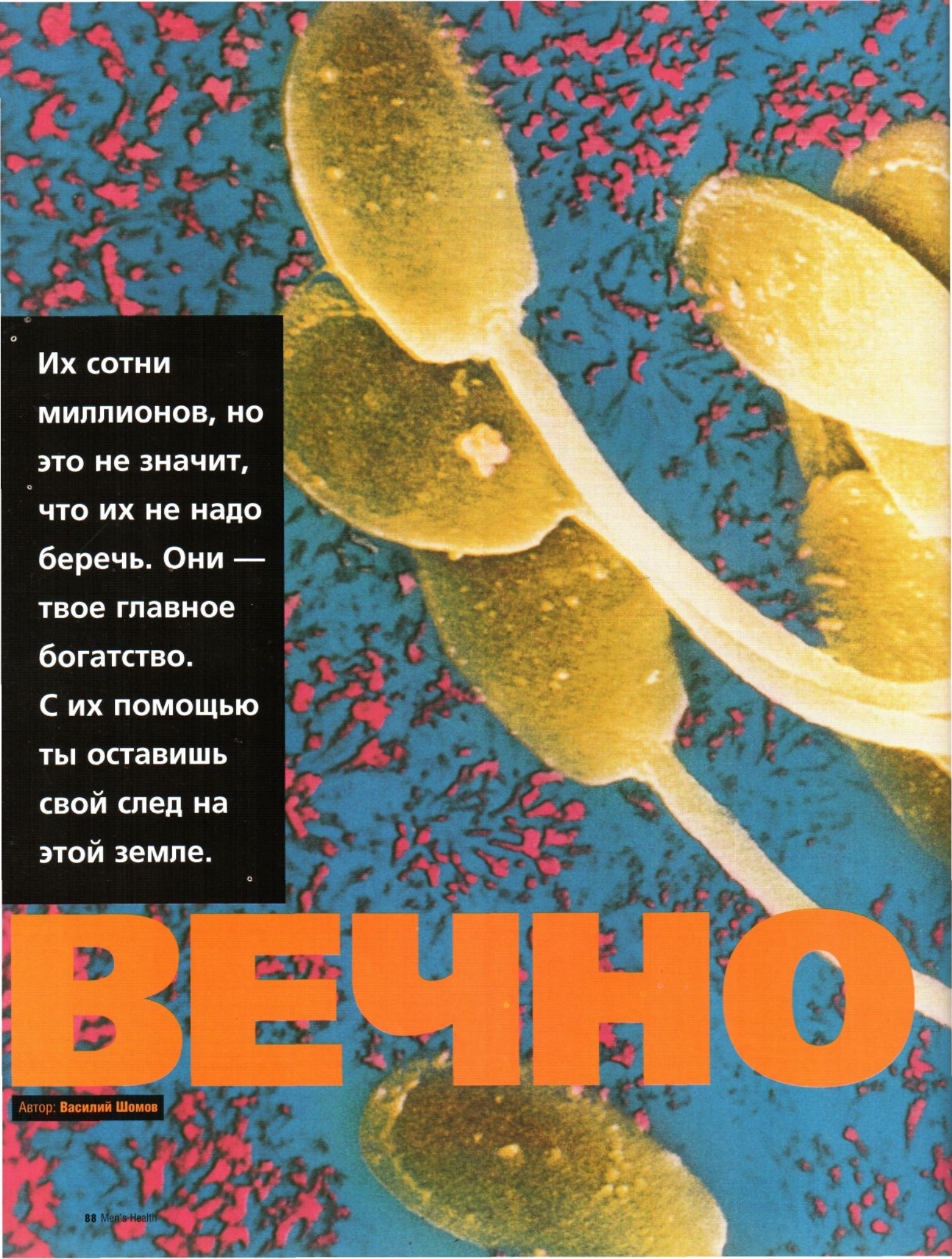
Индивидуальный пошив

КАЛИГУЛА

МУЖСКАЯ ОДЕЖДА

Ленинский проспект, 52
Тел: (095) 137-13-81
E-mail: caligula@classic.ru

Магазин работает с 10:00 до 21:00 с понедельника по субботу и с 11:00 до 20:00 по воскресеньям.



Их сотни миллионов, но это не значит, что их не надо беречь. Они — твое главное богатство. С их помощью ты оставишь свой след на этой земле.

ВЕЧНО

Автор: **Василий Шомов**

ЖИВЫЕ

Мужчина с момента полового созревания и до глубокой старости неутомимо и в то же время вроде бы не особо напрягаясь, вырабатывает сперму. Это сложный коктейль из секретов яичек и их придатков, семенных пузырьков и несметного числа сперматозоидов. Основными ингредиентами спермы являются вода, органические и минеральные вещества, белки, аминокислоты. Поскольку сперматозоиды постоянно «сходят с конвейера», у здорового мужчины в любой момент может находиться в производстве от 2 до 3 млрд. половых клеток. Забудь о фонтанах спермы, потрясших твое воображение при просмотре порнофильмов. Это всего лишь гипербола, художественный прием. Объем спермы мужчины при семяизвержении невелик — всего 2-5 мл (чайная ложка), но это скромное ее количество с лихвой покрывается числом сперматозоидов, в ней находящихся. В 1 $см^3$ спермы содержится 60 млн. сперматозоидов. Нетрудно подсчитать, что за одну эякуляцию десантируется до 300 млн. половых клеток. Возникает резонный вопрос: зачем же такая туча? Дело в том, что ответственность высока — тут надо действовать наверняка, да и путь сперматозоидов слишком сложен и тернист. Немногие дойдут до заветной цели (женской яйцеклетки), а точнее — только один, самый-самый напористый, быстрый и смекалистый. ▸

Фото: East News

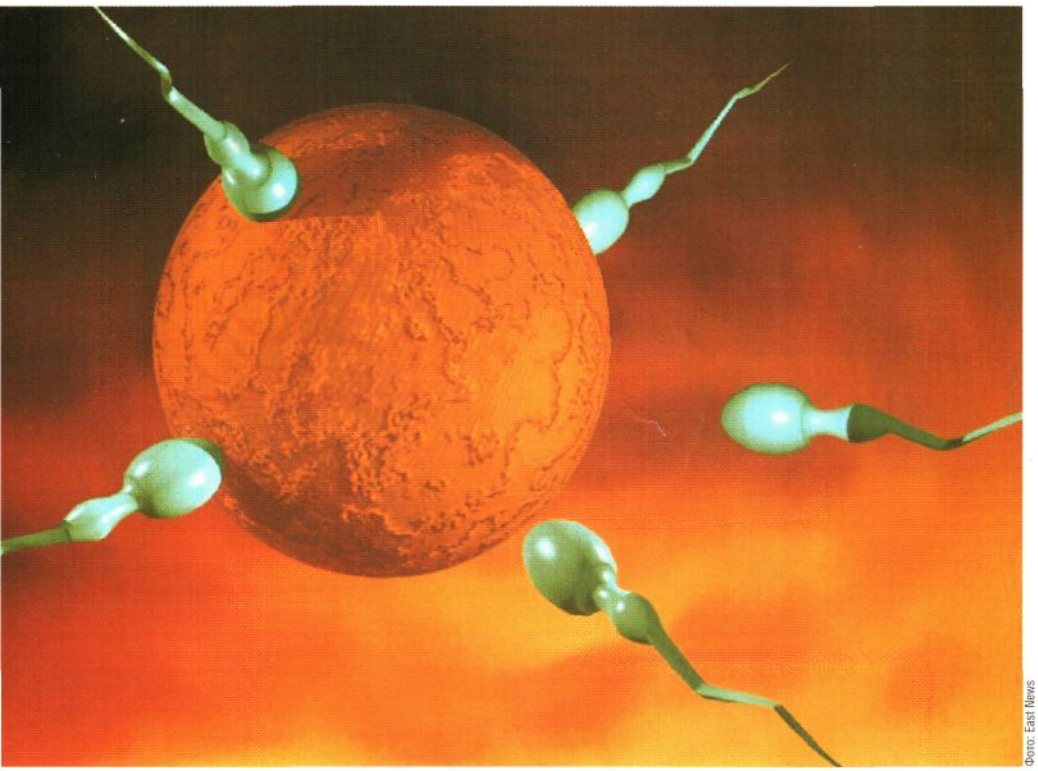


Фото: East News

Головка, шейка, хвостик

Сперматозоиды, по-русски «живчики», созревают около 90 дней. Зато живут вне мужского организма даже при благоприятных условиях всего 4-5 дней. Сперматозоиды обладают головкой — главным оплодотворяющим элементом и хвостиком — двигателем человеческого прогресса, соединенными посредством шейки. Волнообразно двигая хвостиком, живчик движется только вперед и только к цели (как самонаводящаяся ракета) со скоростью 3 мм/мин. Кстати, активными и готовыми к подвигам сперматозоиды становятся только получив допинг, содержащийся в секрете предстательной железы. В порции спермы в определенном соотношении встречаются и зрелые, и незрелые сперматозоиды. У не страдающего бесплодием мужчины — не менее 50-60% сперматозоидов правильной формы.

При частых семяизвержениях, следующих с коротким промежутком, уменьшается количество семени и изменяется его состав, где начинают превалировать незрелые, бесполезные живчики. Кстати, объем семени и нормальное количество сперматозоидов восстанавливается буквально за 1-2 дня.

Если ты захочешь, гром не грянет

Процесс выработки спермы — многоэтапный и тонкий, подверженный негативным влияниям. Любой сбой приводит к миллионам забракованных кадров. Причин, по которым это может произойти, довольно много:

- стресс;
- малоподвижный образ жизни;
- неправильное питание;
- курение;
- злоупотребление алкоголем;
- инфекции, передающиеся половым путем (хламидиоз, микоплазмоз, герпес);
- воздействие химических веществ;
- высокие температуры и перегревание половых органов;
- воздействие радиации (жесткого излучения);
- осложнения перенесенной свинки (инфекционного паротита);
- последствия перенесенной травмы половых органов.

Мужчины, к сожалению, достаточно редко задумываются о сперматозоидах и о своих репродуктивных способностях. А зря. Последние исследования показывают, что минимальная коррекция того, что и как ты делаешь сегодня, может решить проблемы бесплодия завтра. Усилия не пройдут даром хотя бы потому, что улучшат твое общее состояние.

Если хочешь стать отцом

Витамин С защищает сперматозоиды от врагов, именуемых оксидантами (свободными радикалами) и являющихся побочными продуктами обмена веществ. Образуясь в челове- ▸

5 КУБИКОВ ИНФОРМАЦИИ

Специалистам достаточно взглянуть на твою сперму — и им уже все ясно. Где бы ты ни был, что бы ни делал, все так или иначе отражается на сперме. Сперматозоиды расскажут о всех твоих нездоровых наклонностях и привычках.

По данным республиканского Центра репродукции человека и планирования семьи МЗ РФ, за прошедшие 50 лет концентрация сперматозоидов в эякуляте здоровых мужчин снизилась на 40-50%.

Врачи учитывают несколько факторов здоровья спермы.

1. Объем должен быть не ниже 1,5 мл. Лозунг «лучше меньше да лучше» здесь не работает. Но когда количество спермы превышает 5 мл — это тоже не очень здорово.

2. Активность сперматозоидов должна быть выше 50%.

3. Прямолинейность движения оценивается по четырехбалльной шкале. Живчики, ходящие только прямо, а не бесцельно слоняющиеся, получают высший бал — «4». В среднем показатель движения «2» вполне допустим.

4. Форма. Правильные по форме сперматозоиды должны составлять как минимум 50%.

5. Число сперматозоидов не должно быть ниже 20 млн. в 1 мл.

BVLGARI

Ogilvy & Mather

ARIA L.t.d. — Эксклюзивный дистрибьютор в СНГ и странах Балтии. Тел.: (095) 212 2251/59; факс: (095) 212 1147. Товар сертифицирован.

Знаете ли Вы, в чем истинная причина появления перхоти? В нарушении природного баланса кожи головы. Новый Crisan от перхоти с экстрактом ромашки восстановит естественный баланс кожи головы и тем самым устранит причину появления перхоти. Crisan от перхоти - здоровая кожа головы, и перхоть больше не проблема!

Новый Crisan: перхоть больше не проблема.

Товар подлежит сертификации

WELLA

ческом организме, они проводят геноцид в отношении живчиков, убивая их, склеивая в неподвижные комки или изменяя структуру их ДНК. Исследования показали, что ежедневный прием курильщиками 250 мг витамина С повышает жизнелюбие их прокуренных сперматозоидов.

Микроэлемент цинк способствует увеличению производства сперматозоидов и повышает их устойчивость к враждебно настроенным бактериям. Кроме того, установлена связь между приемом цинка и объемом эякулята. С уменьшением ежедневной дозы цинка с 10 мг до примерно 1 мг объем эякулята сокращался на одну треть. Внимание: рекомендованная суточная норма потребления цинка — 15 мг. Если ты не принимаешь минеральные добавки, получить цинк легко и за обеденным столом: в крабовом и креветочном мясе, мидиях, устрицах, шпинате, бобах и грибах его хватает.

Тренируй их, но не слишком. Регулярные тренировки в спортзале помогут сперматозоидам да и тебе самому поддерживать хорошую форму. Но смотри, не переборщи. Изнуряющие тренировки ухудшают подвижность сперматозоидов и отрицательно влияют на их структуру. (Разумеется, речь не идет о 30-минутной неспешной прогулке по беговой дорожке раз в день.) В университете штата Коннектикут исследовали две группы бегунов и установили: у тех, кто пробегал в неделю более 100 км, сперматозоиды были незрелыми и их было меньше, чем у спортсменов, которые преодолевали за неделю 50 км.

Фото: East News

Недостаточное питание во время интенсивных тренировок также сокращает число здоровых сперматозоидов. Если без того чтобы выложиться до конца в спортзале тебе и жизнь не мила, не забывай плотно поесть (углеводы и белки!).

Расслабься. Хотя доктора до сих пор ломают голову над тем, что же именно связывает стресс и производство спермы, само существование связи очевидно, поэтому используй любую возможность его ослабить. Годится все: аутотренинг, массаж, иглоукалывание, медитация и даже левитация — если получится. Только успокоившись, ты поддержишь на должной высоте свой мужской status quo...

Не простаивай. Подобно всем прочим органам твоего тела яички (главные поставщики сперматозоидов) увеличивают производственные мощности при наличии спроса и работают спустя рукава, если их продукт остается невостребованным. Длительное воздержание снижает качество спермы да и качество жизни зрелого индивида, приводя к его преждевременному одряхлению. Бойся «атрофии бездействия». Пусть твои половые железы работают адекватно и регулярно, с той периодичностью, которая нужна тебе.

Охлаждай и проветривай

Живчики любят прохладу. Поменяй обтягивающие трусы-бикини на боксерские, а проще говоря, семейные. Яички будут проветриваться и, соответственно, всегда будут свежими и работоспособными.

Если у тебя вес больше, чем надо, скинь лишние килограммы. Излишек жировой ткани вокруг яичек перегревает их, и снижается активность сперматозоидов.

Не сиди в горячей ванне больше 15 минут в день — повод все тот же: тепловой удар по яичкам (не больно, но крайне вредно).

Не травись

Многие химические соединения, лекарства и токсины серьезно повреждают твою репродуктивную систему.

Среди самых вредоносных:

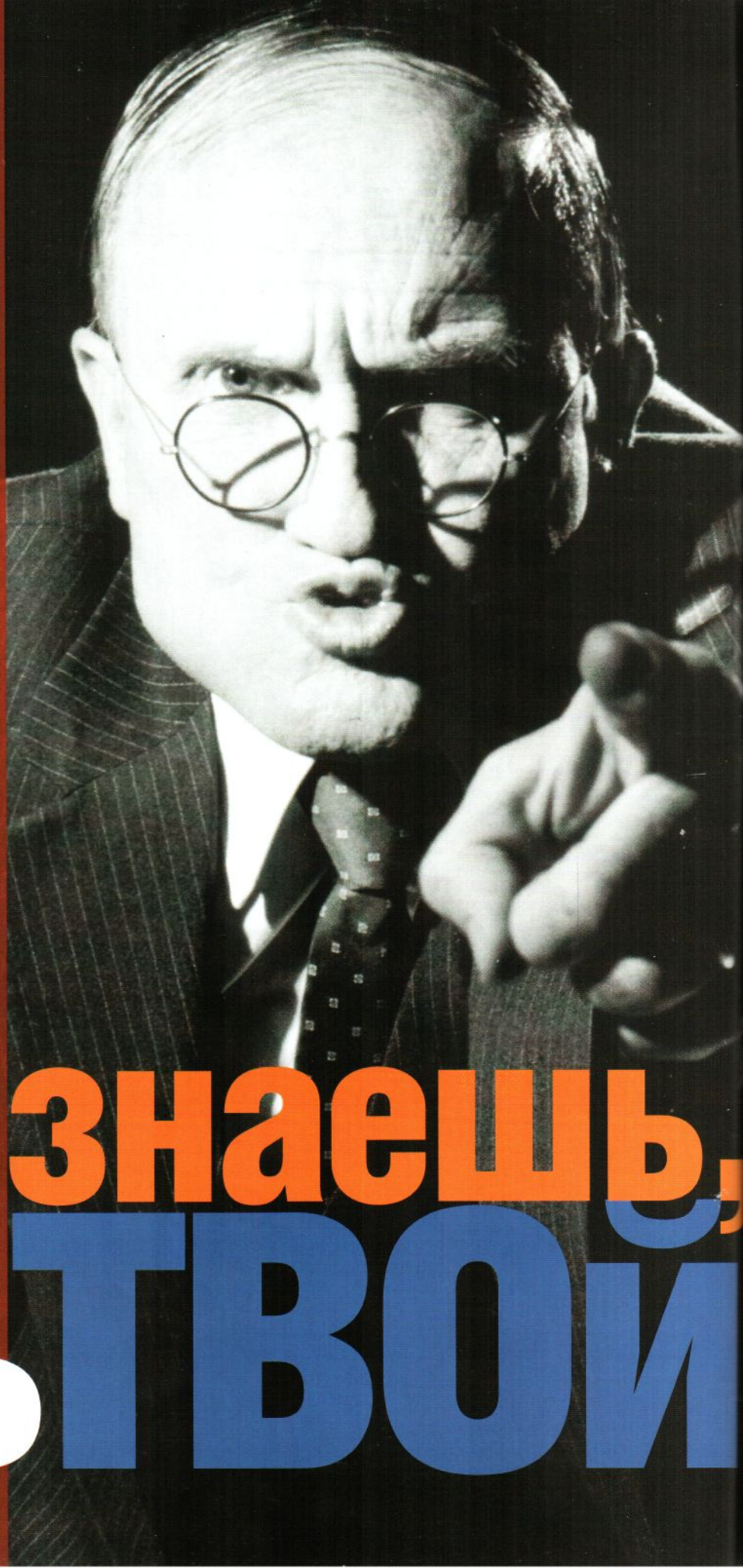
- химические соединения свинца, марганца, бензола;
- лекарства — анаболические стероиды (иногда их действие необратимо!!!), препараты от гипертонии, антибиотики (тетрациклин, эритромицин, гентамицин, циклоспорин), фурадонин;
- алкоголь, наркотики, табак.

Результаты обследования 15000 новорожденных в Чейпл Хилл (шт. Новая Каролина) показали, что у отцов с пристрастием к алкоголю и табаку значительно повышается риск получить потомство с врожденным пороком развития.

Пора понять, что ответственность за мужское репродуктивное здоровье, как и за здоровье будущих детей, лежит на нас самих. Как говорится, что посеешь, то и пожнешь. MH

В общем, с работой тебе повезло. Все-таки занят своим любимым делом — изучаешь рынок сбыта карданных валов или методы хранения ананасов в условиях Крайнего Севера. Плюс к этому еще и неплохо платят. Тем не менее, твоя работа сильно смахивает на каторгу. В чем дело? Ответ прост — тебе попался плохой начальник.

Автор: **Илья Штольц**



ТЫ знаешь, КТО ТВОЙ

БОСС?

Если ты категорически не хочешь увольняться, не горюй — на всякого начальника можно найти управу. Для этого нужно только знать подход к каждому из них, уметь легко распознавать их разновидности. Короче говоря, знать их в лицо.

Начальники, как следователи, бывают злые и добрые. Откровенно злой босс в чем-то даже лучше — по крайней мере, ясно, чего от него ждать. Хуже, если шеф только прикидывается добряком.

Злые начальники, или Не бойся босса

Психологи установили, что злые начальники делятся на две основные категории: людоеды и истерики.

Людоед

Когда ты видишь перед собой красное лицо шефа, перекошенное гневной гримасой, кажется, что он готов сожрать тебя с потрохами. Его любимое занятие — оскорблять своих подчиненных. Вот приметы таких людоедов:

– они привыкли быстро соображать и принимать решения, не вникая в детали. Поэтому людоед всегда всех перебивает;
– они хотят быть на самом верху пирамиды. Чего греха таить, все стремятся так или иначе самоутвердиться. Просто каждый делает это по-своему. Одному вполне достаточно уважения соседей по лестничной площадке, а другому мало и Нобелевской премии;
– они часто неуверены в себе и пытаются скрыть это не только от окружающих, но и от самих себя. Любят демонстрировать силу, унижая подчиненных.

Чего не надо делать

- Покорно молчать. Людоеды не понимают и категорически не принимают пассивности, считая ее признаком слабости.
- Жаловаться. Во-первых, жалоба — показатель слабости, во-вторых, она содержит в себе скрытое обвинение. И то и другое только раззадорит кровожадного злодея.
- Улыбаться в ответ на оскорбления. Упорное проявление дружелюбия по отношению к людоеду только усугубит его ярость.
- Протестовать. Не стоит поддаваться на провокацию. Большинство людоедов — большие мастера по части служебных склок, так что, объявив ему войну, ты рискуешь ее быстро проиграть.

Что надо делать

Покажи ему, что ты не слабак, но при этом не представляешь для него опасности. То есть не претендуешь на власть и не ставишь под сомнение его компетентность. Это легко. Когда на тебя в очередной раз нападет босс-людоед, следуй этим инструкциям.

- Смотри ему в лицо. Это придаст твоему голосу больше уверенности.
- Назови босса по имени. Сделав это, ты напомнишь ему, что перед ним не только его подчиненный, но такой же человек, как и он.
- Измени позу. Если ты сидишь — встань, если стоишь — сядь.
- Не давай себя прерывать. Людоеды очень любят это делать. Они думают, что проявляют быстроту ума и экономят время. Если людоед, не дослушав тебя, скажет, что все это он уже сто раз слышал, спокойно заметь ему: «Василий Иванович, вы меня прервали». Это будет простая констатация факта, а не ответный выпад.
- Своевременно указывай на возникшие в работе проблемы. Главное, чтобы людоед узнал об этом от тебя, а не из третьих рук. Сообщив ему о неурядицах, скажи, что у тебя есть план решения проблемы.
- Не спрашивай совета. Вряд ли ты услышишь что-нибудь дельное. Если же он сам высказал какие-нибудь пожелания относительно твоей работы, прими их с горячими изъявлениями благодарности.

Истерик

На первый взгляд, он похож на людоеда — может безо всякой видимой причины наброситься на тебя с обвинениями. Оскорбить или унизить тебя при большом скоплении сотрудников ему раз плюнуть. Но в отличие от мизантропически настроенных людоедов, истерики на самом деле — слишком чувствительные люди. Взрыв происходит, когда такой истерик чувствует себя в чем-то задетым и при этом у него нет времени остыть — ему нужно что-то немедленно предпринять. Тут реакция начальника точь-в-точь, как у малого дитяти: он начинает капризничать и становится совершенно непредсказуем.

Чего не надо делать

Ни в коем случае не вступай в спор, утверждая, что начальник неправ. Не потому, что босс всегда прав, а для того, чтобы он не разошелся еще больше.

Что надо делать

Прежде всего надо проявлять рассудительность под градом оскорблений. Чтобы тебе было легче это сделать, представь, что перед тобой не свирепый начальник, а пятилетний мальчик. После чего:

- Подожди, пока босс успокоится.
- Скажи ему что-нибудь ободряющее, например: «Думаю, вы совершенно правы в этом вопросе».
- Оставь его в покое на некоторое время.

Фото: FOTOStock

Есть еще один беспроигрышный способ разрядить обстановку — пошутить. Юмор — универсальное оружие против всех злых начальников. Но только без издевки, конечно. Смысл шутки должен быть примерно такой: во-первых, ты должен показать, что признаешь силу шефа; во-вторых, что эта сила тебя не подавляет. Если он на тебя наорал, скажи просто: «Я рад, что наш разговор состоялся в такой удачный для Вас день».

«Добрые» начальники, или На босса надейся, а сам не плошай

«Добрые» начальники тоже бывают разные. Их три типа:

Добрая душа

Сначала он может показаться очень хорошим шефом: все время тебя хвалит. И когда в конце концов намекаешь ему, что раз ты такой хороший, то неплохо было бы повысить тебе зарплату, он с готовностью соглашается: «Конечно, через пару месяцев мы это обязательно устроим». По прошествии этих месяцев он говорит, что пока ничего не получается, нужно подождать еще месяц. Проходит год, а он по-прежнему продолжает кормить тебя «завтраками». Просто шеф не умеет отказывать. То же самое с работой — ему проще сказать, что у тебя все в порядке, чем ругать за недочеты. А в результате выясняется, что ты сделал не то, что нужно. Короче говоря, работа понемногу превращается в ад.

Чего не надо делать

- Не обращайся к вышестоящему начальству через голову своего шефа.
- Не принимай самостоятельных, не согласованных с начальником решений.

Хотя оба этих пути порой кажутся тебе самым естественным выходом из сложившегося положения, они вряд ли помогут решению проблемы, но наверняка надолго испортят твои отношения с шефом.

- Не добивайся от шефа признания в том, что он тебе соврал или, по крайней мере, чего-то недоговаривает. У него разовьется комплекс вины, а из этого ничего хорошего не получится.

Что надо делать

Помогай ему быть с тобой честным. То есть говорить тебе то, что ты меньше всего хотел бы от него услышать.

- Попроси его дать тебе совет по поводу работы. Так ты скорее добьешься от него искренности. Ведь совет — не приказание, и ты не обязан принимать его как руководство к действию. Внимательно выслушай советы и дай понять, что ты спокойно переносишь критику в свой адрес. Скажи, что это как раз то, что ты хотел от него услышать.
- Лучший способ заставить его действовать — задать ему прямой вопрос вроде: «Кажется, у Вас возникли какие-то свои соображения относительно этой проблемы?» Если тебе удастся заставить его открыто высказаться по поводу твоих упущений в работе — считай, дело сдвинулось с мертвой точки.

Свой парень

Он изо всех сил старается понравиться. Причем всем без исключения. Поэтому не любит принимать непопулярные решения, а если ему все-таки приходится это делать — старается спихнуть все на вышестоящее руководство. Своих сотрудников он поощряет независимо от их заслуг: чтобы, выделив одного, не дай Бог, не обидеть остальных. На словах он стоит за тебя горой, а на деле может очень даже просто подставить. Не со зла — у него это получится само собой, когда обстоятельства припрут его к стенке. В принципе, «свои парни» ведут себя очень похоже на «добрых душ», только причины их поведения разные. А потому к ним нужен другой подход.

Чего не надо делать

Не надо его ненавидеть — испортишь отношения на всю оставшуюся жизнь.

Что надо делать

Попробуй установить с ним личный контакт. Для этого тебе не обязательно становиться его лучшим другом. Просто покажи ему, что видишь в нем живого человека. Спроси, как он провел выходные, обсуди с ним чемпионат мира по футболу или последний фильм Тарантино. Пусть он поверит, что ты к нему хорошо относишься. А главное, постарайся и в самом деле отнестись к нему хорошо. Возможно, он, в сущности, неплохой парень.

Демократ

Он любит на людях распространяться о том, как важно дать подчиненным возможность принимать самостоятельные решения. В любом учебнике по менеджменту написано, что хороший начальник должен передавать часть своих полномочий подчиненным. Беда в том, что он абсолютно не умеет этого делать. Босс-демократ с удовольствием изложит тебе общие цели твоей работы, пренебрегая такими деталями, как, например критерии, по которым эта работа будет оцениваться. И если сделанное тобой не отвечает требованиям шефа (о которых, кстати, он даже не удосужился тебя предупредить), он может выставить тебя в неприглядном свете перед вышестоящим начальством.

Чего не надо делать

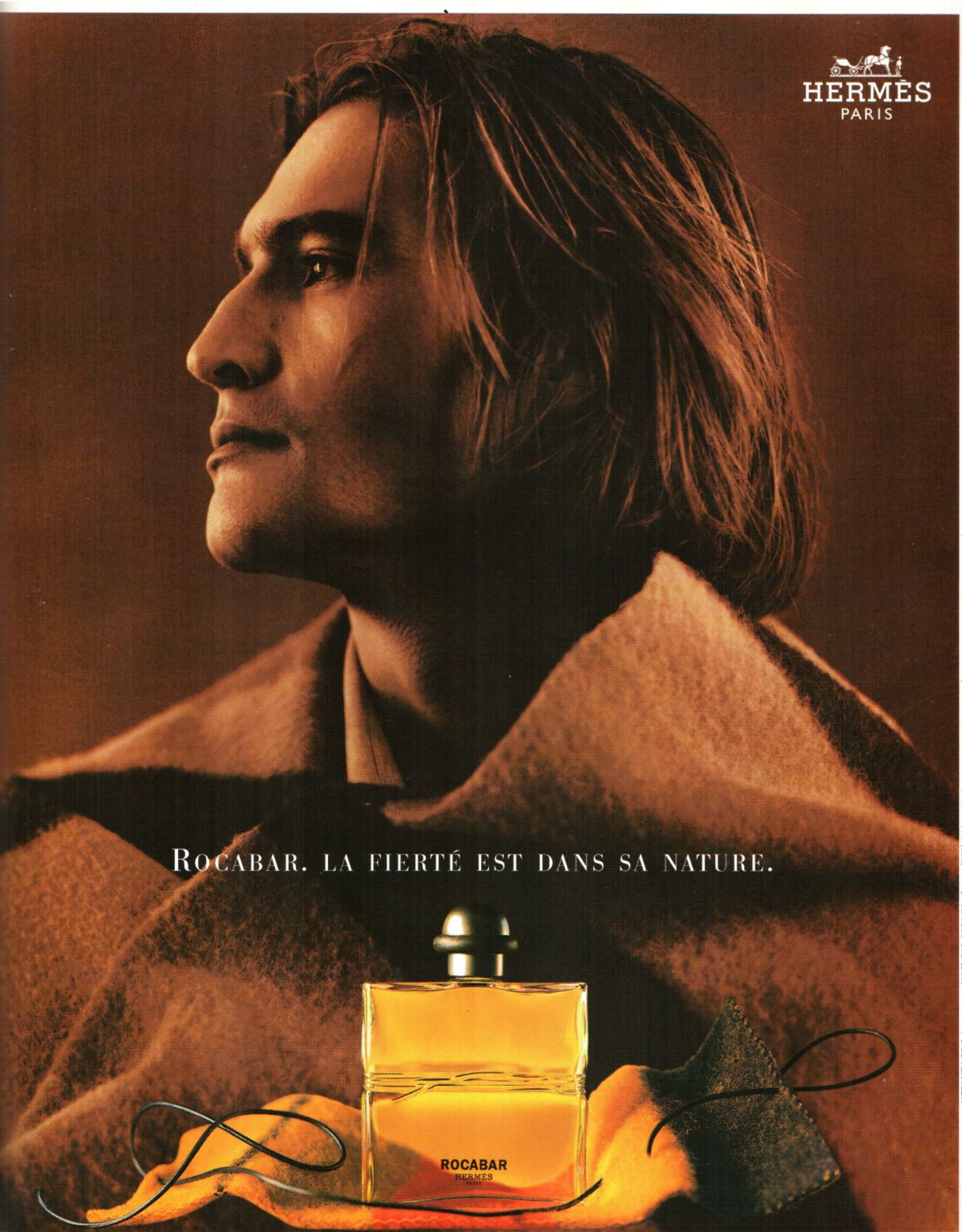
Не вступай с ним в прения, утверждая, что он не понимает, в чем состоят его непосредственные обязанности. Можно спорить на ящик пива, что он с тобой не согласится.

Что надо делать

Сохраняя должный пиетет, постарайся:

- Заставить его четко высказаться по поводу того, что от тебя требуется.
- Взять инициативу в свои руки, при этом дав ему почувствовать себя хорошим руководителем.
- Осторожно подсказать ему, каким бы ты хотел видеть его руководство.

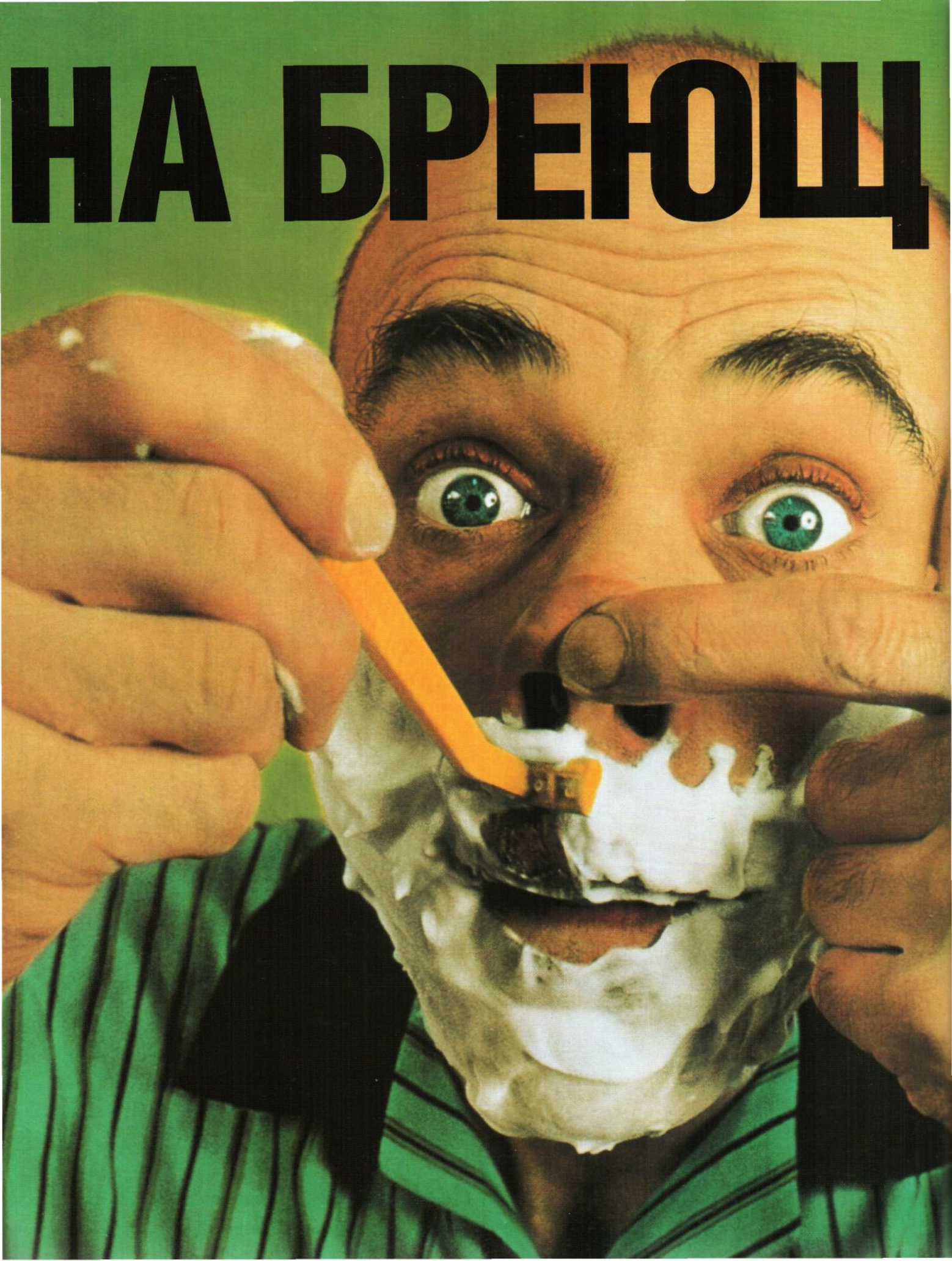
Разумеется, не все начальники — мерзавцы. Попадаются и вполне приличные экземпляры. Но все они, без исключения, такие же люди, как и мы. А у каждого из нас есть, как известно, свои недостатки. И неизвестно еще каким начальником станешь ты сам. Если, конечно, тебе удастся подсидеть своего шефа. Но это уже совсем другая история... MH



ROCABAR. La nouvelle eau de toilette Hermès pour Homme.

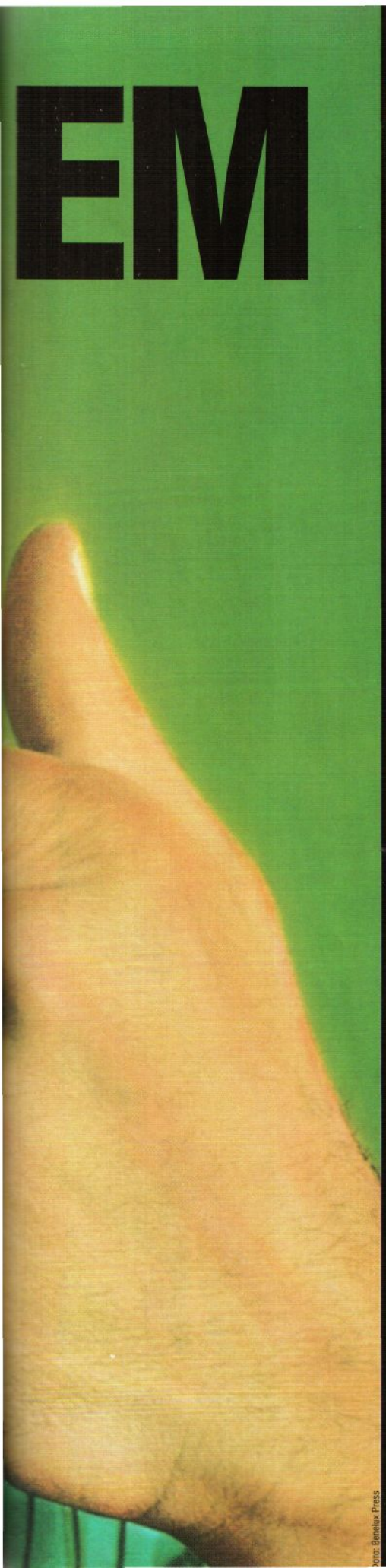
HERMITAGE S.A. — тел.: (095) 212 2251/59; факс: (095) 212 1147. Эксклюзивный дистрибьютор в России. Товар сертифицирован.
Publicis Et Nous

НА БРЕЮЩ



ЕМ ПОЛЕТЕ

Мужское бритье индивидуально, как сексуальная техника. Кому-то нравится одноразовая бритва и ледяная вода. Другой предпочитает услуги персонального цирюльника в мини-юбке. А один из сотрудников нашей редакции бреется опасным лезвием под грохочущие звуки группы Einstürzende Neubauten...



Автор: **Алекс Елкин**

Пусть растет до пояса

Но есть и такие, которым ежедневное бритье — нож острый. Вот и ходят они, молодые, с бородой. Если ты из их числа, тебя можно только пожалеть. Стильная бородка капризна, как дорогая содержанка. Она требует постоянного внимания и заботы. Да и не всякому борода пойдет. А гладковыбритый мужчина всегда выглядит достойно. Ну сам подумай, неужели стоит вся эта возня с жалкими пучками растительности на лице целой обоймы положительных эмоций, получаемых от бритья? Давай прикинем! Первое — мягкие успокаивающие движения новенькой бритвы по коже, раскрывающие поры так, что лицо начинает дышать. Второе — размеренное течение мыслей, выстраивающихся в логические цепочки под мерный звук электробритвы. Третье — ежедневный вибромассаж, укрепляющий кожу. Четвертое — освежающая и питающая косметика для бритья. И еще — долгий поцелуй твоей любимой, которой так трудно оторваться от гладких, чистых щек! Ну что, стоит борода таких жертв?!..

Настырные гормоны

Частой встрече с обильной щетиной на щеках ты обязан настырным половым гормонам — андрогенам. Это они каждое утро покрывают твои щеки синевой. Им невдомек, что сейчас мода на гладкобритых. Что ж, у андрогенов своя работа, а ты берись за свою. Начни с приобретения добротной электробритвы или высококачественного станка с помазком из мягкой щетины и минимального запаса косметики для бритья.

Фото: Benelux Press

Два пути: один из них твой

Влажное бритье

Определи свой тип волос. Для мягких — идеальна безопасная бритва с одинарным лезвием. Со щетиной, подобной колючей проволоке, справится только станок с двойным лезвием. Неприятные спутники бритья — порезы. Их можно легко избежать, пользуясь станком с защитной сеткой из тончайшей проволоки.

Пришло время намыливать щеки. Лучше всего делать это помазком. Для качественного бритья необходимо много теплой воды. Побрил участок кожи, смочи бритву и продолжи. Начинай от виска, где щетина тоньше, и двигайся вниз по росту волос. Теперь веди лезвие под подбородок. О'кей, половина дела сделана! Смело переходи к верхней губе, а подбородок брей в последнюю очередь. Его грубым волосам необходимо более длительное смягчающее воздействие пены. Пройдись лезвием еще раз — теперь против роста волос. Не забудь перед этим снова намылить лицо. Теперь освежись: протри лицо успокаивающим лосьоном, чтобы снять раздражение. Промой бритву, чтобы она не засорилась.

Сухое бритье

Врубай электробритву. Но имей в виду: она коварная — часто вызывает раздражение кожи. Зови на помощь лосьон для бритья. За 10 минут до священного ритуала смочи кожу и дай высохнуть.

Доступное средство, смягчающее кожу, — горячий душ. Подставь лицо под струи и подержи 2-3 минуты. Распаренное лицо легче перенесет пытку. Последовательность движений по сухому колючему пути ничем не отличается от влажного. А вот техника более «округлая». Плавно, круговыми движениями перемещай электробритву против роста волос.

Бреешься по-сухому — купи умную электробритву. Она сама обогнет природный контур твоего лица. И жалеючи кожу, милосердно подстроится под ее индивидуальный тип. Учти, электрическая бритва, как гринписовский активист, — грязи не терпит! Побрился — выключи, сними ножевой блок и тщательно очисть его кисточкой от остатков волос. А после займись собой. Вотри в кожу увлажняющий крем или продезинфицируй ее смягчающим лосьоном. Если раздражение осталось, через полчаса после бритья нанеси на лицо парфюмерный тальк.

Как себя чувствуешь? Кайф? Или жжет, как адский огонь? Если последнее, то попробуй сменить способ бритья или разорись

СТАНКИ

1. SCHICK FX Performer ($5)
Обещает нежное бритье с одновременной дезинфекцией кожи. Двойное гибкое лезвие плавно скользит, огибая контуры лица. Полоски внутри головки бритвы, пропитанные экстрактом алоэ, дезинфицируют кожу. Дизайн придется по вкусу требовательным эстетам.

2. SCHICK Protector Metal ($6)
Отличается суперострыми лезвиями. Недаром производители, от греха подальше, спрятали их за надежной, тончайшей решеткой. Мужественный дизайн ручки из сверкающей стали весьма эргономичен. Пластиковая подставка избавит тебя от поисков постоянного места для станка.

3. SCHICK Protector Fun ($7)
Чистота и гладкость щек достигается за счет естественного поворота лезвия. Оно само настраивается на нужный угол для полного срезания волос. Защитная решетка на лезвиях обезопасит лицо от порезов. Обладатели жесткой щетины оценят остроту нержавеющей стали лезвий. Легкая рельефная ручка комфортно располагается в руке. Самое приятное — оригинальная раскраска. Коллекционная вещь!

4. GILETTE Sensor Excel ($5)
Эта бритва предназначена для особо чувствительной кожи. Двойное лезвие обеспечивает тщательность выбривания. И гибкий ход по абрису лица благодаря своему независимому расположению. Эластичный микрогребень и широкая смазывающая полоска незаменимы для ранимой кожи. Дизайн — восторг фанатов футбола!

5. GILETTE Slalom Plus ($2)
Весь набор стандартных бритвенных функций. Плавающая головка с двойным лезвием плавно огибает контур лица. Специальная полоска в лезвии при контакте с водой выделяет вещества, максимально смягчающие бритье. Очень легкая.

SPAZIO
KRIZIA
UOMO
SPAZIO
KRIZIA
UOMO
EAU DE TOILETTE
1.7 fl.oz. 80%vol. 50ml e
ТОВАР ПОДЛЕЖИТ СЕРТИФИКАЦИИ

ЭЛЕКТРОБРИТВЫ

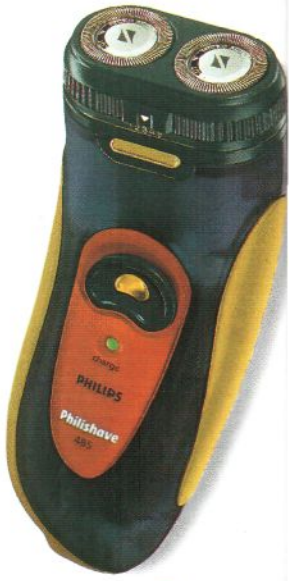
1. PHILIPS Reflex Action HQ 5830 ($140)
Умная роторная бритва с тремя отдельно плавающими головками. Их максимальная подвижность позволяет подстраиваться под контур лица и тип кожи, избегая ее раздражения. Откидной триммер проявляет чудеса парикмахерского искусства в стрижке усов и висков. Работает от встроенного аккумулятора. Однажды зарядив за час, следующие три недели подзаряжай за пять минут.

2. PHILIPS Micro Action HQ 485 ($100)
Только две плавающие головки. Зарядки хватает на 10 дней. Но и цена невысока. Система Lift&Cut бережно приподнимает волоски, перед тем как их срезать. Триммер легко подстрижет длинные волосы или подровняет усы.

3. PHILIPS Double Action HQ 3445 ($85)
Три шустрые плавающие головки с системой Lift&Cut гарантируют безупречное бритье. Изумрудно-голубой цвет бритвы и футляра вносит элемент биодизайна в интерьер ванной комнаты.

4. GRUNDIG 8345 Roltronic Pro ($152)
Обладает системой two ways — работает и от аккумулятора, и от сети. Жидкокристаллический индикатор наглядно покажет, когда ее нужно подкормить. Вибрирующий блок с ножами скрыт под сеткой с прочным платиновым покрытием. С ним в контакте работает выдвигающийся триммер. Завершив процедуру, можно полюбоваться на себя в зеркало футляра. Надежный помощник для сохранения достойного вида во время путешествий.

1



2

3

4

Вросший волос — это не смертельно

Стремление избавиться от волос, произрастающих на мужском лице, весьма похвальное, но неблагодарное занятие. Битва с растительностью на лице мужины идет многие тысячелетия, но победителя, вероятно, так и не будет. Волосы по одной только им известной причине, облюбовавшие мужской подбородок, щеки и даже шею, всегда славились своей неукротимостью, независимостью и можно даже сказать свободомыслием.

На всякую руку, поутру поднявшую на них золингеновскую сталь, они уже к вечеру ощетиниваются жестким авангардом многотысячного войска. Может, и шла бы эта рутинная борьба с переменным успехом, если бы срезанные волосы не отвечали внезапными провокациями в виде раздражения и покраснения после бритья или, того хуже, болезненными вылазками (вернее сказать «невылазками») отдельных партизан — воспалением вросшего волоса.

Неудачно побритый, коротко срезанный (ниже уровня кожи) волос, загибаясь внутри волосяного мешочка, скручивается, лишая себя возможности появиться над поверхностью кожи. Владельцу выкрутасы бог весть что возомнившего о себе строптивца доставляют весьма неприятные ощущения. На коже появляется уплотненный воспаленный красный участок-бугорок с блаженствующим внутри террористом. Это явление только именуется красиво — ПСЕВДОФОЛЛИКУЛЕЗ, больше ничего красивого в этом нет. Врастающие волосы чаще беспокоят обладателей темных вьющихся жестких волос. Во время бритья кончик волоса заостряется и, легко врастая в кожу, вскоре делает бритье этого зудящего, болезненного участка попросту невозможным. Разумеется, никому не придет в голову выбривать только участки здоровой кожи, оставляя на произвол судьбы места, захваченные наглыми эгоистами-волосками. Но надо же что-то делать! Верным и проверенным средством является борода или стильная 3-дневная щетина. Это — спасение, но нет никаких гарантий, что твоей подруге или начальнику придется по вкусу радикальная смена имиджа.

Если ты смог разглядеть скрученный в месте воспаления волос, попробуй избавиться от него самостоятельно. Сначала наложи на это место влажный компресс, чтобы размягчить кожу, а затем продезинфицированным пинцетом вырви вредителя, после чего обработай место раствором антисептика.

Далеко не всякий покрасневший бугорок — проявление вросшего воло-

5. BRAUN Ultra Speed 6550 ($193)
Сетчатая бритва — одна из самых интеллектуальных среди коллег. Почти зеркальную гладкость кожи обеспечивают сразу три элемента. Они спрятаны под двумя сетками. Плавающие ножи под первой удаляют короткие волоски. Затем в работу включается встроенный триммер, доставая длинные волоски даже в труднодоступных местах. И добривает все без остатка «чистильщик», находящийся под второй сеткой. Жидкокристаллический дисплей подскажет, когда бритву надо почистить и подзарядить.

6. BRAUN Flex Integral 5414 ($110)
Бреясь ею, не надо подстраивать руку в поиске перпендикулярного положения для тщательного срезания волосков. Плавающая головка сама его отыщет.
А основную работу выполнят три «бравых молодца» — две бреющие сетки и встроенный триммер между ними. Изюминка в откидном триммере для стрижки усов и висков. Встроенный аккумулятор заряжается всего за 35 минут.

7. BRAUN Universal 2540 ($61)
Аккумуляторная сетчатая электробритва с неподвижной, бреющей головкой. Скользящие переключатели облегчают управление процессом. Выдвижной триммер позволяет идеально подровнять усы и виски. Встроенный аккумулятор и индикатор разрядки делают бритву привлекательной для тех, кто много и охотно путешествует.

Фото: Илья Бушунов, Дмитрий Шнецов

КОСМЕТИКА

Бритье, пожалуй, самое убедительное доказательство того, что все эти баночки, флакончики и тюбики, словом, косметика, — не только женские игрушки. Для кожи частое бритье — настоящее испытание. Немудрено, что она хочет, нет — требует, от своего хозяина ласки и заботы. Так что поскорее выдели в ванной место под косметику для бритья.

Крем — мыльное ароматизированное средство. Обильно вспененный помазком крем облегчает бритье. Крем с растительными экстрактами (мирта, конский каштан, календула, спорыш) успокоит раздраженную кожу и снимет шелушение. Жесткие волосы хорошо смягчатся под действием натуральных масел и глицерина. Ты скоро забудешь о ранках, если в твоем бритвенном арсенале появится крем с декс-пантенолом. Он их мгновенно заживляет, а ментол в его составе освежает кожу.

Пена. Необходима для чувствительной кожи и мягких волос. Сильно встряхни баллончик, выдави шарик пены на ладонь, нанеси на влажное лицо и приступай. Витамины, которые содержатся в пене, питают кожу и поддерживают ее жировой баланс на должном уровне. Регулярное бритье с пеной сделает кожу эластичной и упругой.

Гель. Универсален и популярен. Но для качественной работы ему нужно время. Нанеси на влажные щеки 1–2 капли геля и хорошенько разотри. Затем подожди 2–3 минуты, пока он проникнет в волоски. Благодаря гелю жесткие и курчавые волосы быстрее вытягиваются в послушную лезвию струнку. Гели хорошо увлажняют и тонизируют кожу. А дезинфицирующие добавки сводят опасность раздражения к нулю.

са. Если, при всем желании, рассмотреть волосок трудно, не расковыривай кожу, причина воспаления может быть совсем иная. Просто почаще делай компрессы и обрабатывай беспокоящий участок антисептиками.

А теперь о том, как постараться не допускать врастания волос:

- смягчай волосы и кожу лица перед бритьем. Мой лицо с мылом и теплой водой 2-3 мин., затем нанеси крем или гель для бритья и оставь на пару минут.
- после бритья наложи на лицо влажное полотенце и обработай его кремом или лосьоном после бритья, не содержащим спирта, который сушит волосы и делает их жестче.
- отнесись внимательно к подбору средств по уходу за кожей лица, измученной ежедневным бритьем. В твоем арсенале обязательно должны быть лосьоны или бальзамы, сочетающие антибактериальный, противовоспалительный, очищающий, противоугревой, увлажняющий и питательный эффекты.

Относительно того, какое орудие для бритья меньше провоцирует врастание волос, — мнения ученых разделились. Одни рекомендуют электробритвы, другие ратуют за бритвенные станки со сменными лезвиями (но не двойными).

Однако все сходятся во мнении, что, если речь идет о лезвиях, они должны быть новыми и менять их нужно после каждого второго бритья.

Во все века мужчина хранил свой клинок в чистоте и остром. Сегодня акценты сместились, но мужчина остался мужчиной, а клинок пусть маленьким, но все же клинком. От нас требуется только верность традиции, да и о здоровье кожи забывать не стоит. MH

Идентификация женщины

Даже если ты рос с многочисленными сестрами и кузинами, а в твоем классе на одного мальчика приходилось десять девочек, это все равно не гарантия того, что ты научился понимать женщин. Умение их понимать — талант врожденный и столь же редкий, как гениальные способности к игре на тромбоне. Но никому не запрещается стремиться к совершенству. Пусть наивно, пусть по-любительски. Нижеследующий тест поможет тебе определить степень твоих успехов в непростой науке Понимания Женщины.

Когда она спрашивает: «Как тебе нравится моя подружка Маша?», это означает:

- мне хочется немного разнообразить нашу сексуальную жизнь. Почему бы нам не пригласить Машу в постель? . . . . . +20
- мне хочется услышать, что она тебе нравится, но НЕ СЛИШКОМ . . . . +5
- надеюсь, ты заметил, какие у нее кривые ноги. Я не говорю уже про ее отвратительный вкус 0
- когда-нибудь я выведу вас обоих на чистую воду . . . . . –10

Она сделала себе новую умопомрачительную прическу. Это означает, что:

- она очень хочет нравиться тебе . . . . +15
- она очень хочет понравиться кому-то другому . . . . . –5
- она хочет найти новую работу 0
- безумно дорогое платье, купленное на прошлой неделе, сидит на ней плохо . . . . . +5

Автор: **Гай Серегин**

Счастье — это когда тебя понимают

Последнее время половому акту она предпочитает оральный секс. Вероятнее всего, она:
- нездорова, но не хочет слишком откровенничать с тобой 0
- перепутала режим приема противозачаточных таблеток ..... +5
- завела с кем-то интрижку и поклялась хранить физическую верность .... –10

Она начала дарить тебе дорогие подарки. Это значит, она:
- любит тебя ..... +10
- натворила какую-нибудь невероятную глупость и теперь боится признаться +5
- мотовка и растратчица ..... –10

Ты начинаешь испытывать чувство ревности, если она:
- возвращается домой, когда уже стемнело ..... +10
- возвращается домой, когда уже рассвело ..... +5
- вообще не возвращается домой, причем уже довольно давно ..... –10
- ночью десять минут тихо разговаривает по телефону в другой комнате, а на вопрос «с кем?» отвечает, что ошиблись номером 0

Ее вопрос: «Тебе хорошо со мной?» нужно переводить так:
- хочу услышать, что ты меня любишь ..... +5
- я хочу услышать правдивый и честный ответ, потому что не терплю лжи и недоговоренности в отношениях ..... +10
- а мне с тобой — нет, и слава Богу, что другие мужчины это тоже понимают ..... –10

Когда сотрудница на твоих глазах принимается поправлять на плече бретельку лифчика, ты понимаешь, что:
- она не прочь. Совсем не прочь .... +15
- у нее неудобный лифчик ..... +5
- она вообще не считает тебя за мужчину 0
- она не считает тебя за мужчину, но все равно не прочь ..... –10

Женщины ценят в мужчине:
- силу, ум, красоту ..... +10
- деньги и положение в обществе ... –15
- экстраординарные сексуальные способности ..... +15
- его любовь 0
- количество времени и сил, которые они на него потратили ..... –5

У красивой женщины должны быть:
- длинные волосы и нежный взгляд .+15
- умные глаза и хороший характер ...+5
- поклонники в неумеренном количестве 0
- твои дети ..... –5

Женщина, которая ищет приключений:
- носит короткую юбку и ходит одна в ночные клубы ..... +15
- носит короткую юбку и ходит в ночные клубы со сворой подруг 0
- находит их очень быстро ..... –10

Результаты теста:

Свыше 100 баллов
Да... встречаются еще на свете неисправимые идеалисты. Ты совершенно не понимаешь женщин. Впрочем, возможно, именно поэтому они так интригуют тебя.

От 50 до 100 баллов
Уже теплее. Но все равно пока еще ты далек от того, чтобы играть роль Лучшей Подружки Любой Женщины.

От 0 до 50 баллов
Наверное, ты действительно хорошо понимаешь женщин. По крайней мере, ты точно знаешь, чего они от тебя хотят. И чего не хотят. И почему они обычно сами не знают, чего хотят, что и делает их столь очаровательно-непредсказуемыми.

Меньше 0
Очень плохо. Ты — неисправимый циник. Учти, что женщины ведут себя с нами так, как мы того от них ждем. Они умеют играть, соблюдая правила игры. Так что с подобным взглядом на жизнь ты здорово рискуешь...

Фото: Jon Rage

НИЗОРАЛ®
шампунь

(кетоконазол 2%)

Надолго избавит от перхоти

Лечебный шампунь. Эффективно борется с грибком – основной причиной перхоти.

Обладает длительным действием. Способен накапливаться в волосах и верхних слоях кожи и сохраняться там длительное время, защищая от повторного появления перхоти.

Безопасен даже при длительном применении.

Не требует ежедневного применения. Прекрасно сочетается с обычными косметическими шампунями.

Одного флакона шампуня хватает на 2–3 месяца лечения и профилактики, либо на 3–5 месяцев профилактики.

Спрашивайте в аптеках.

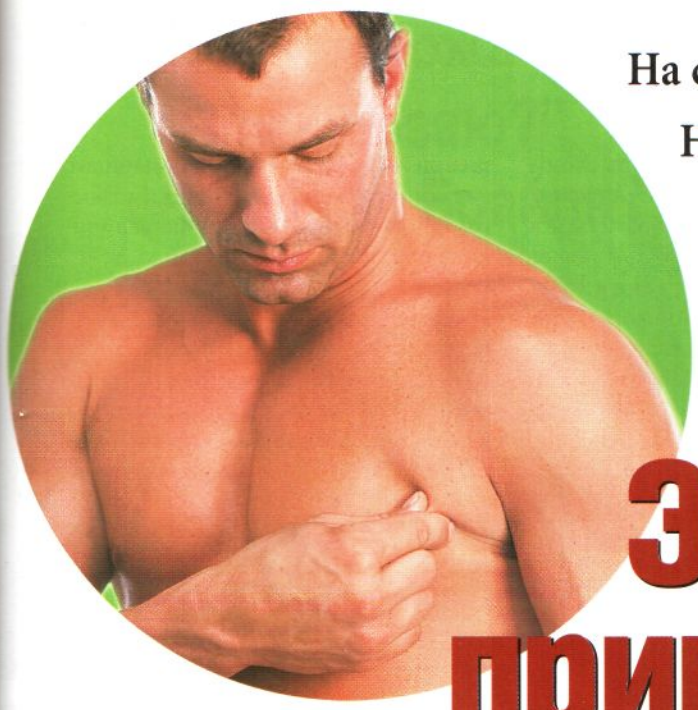
ЯНССЕН-СИЛАГ

фирма корпорации Johnson & Johnson

ул. Большая Тульская 43, Москва 113191
тел. 095 755 8357 или 095 755 8350

Обращайтесь за дополнительной информацией.

Регистрационное удостоверение П–8–242 006713/17.10.95



На самом деле эта статья о жире. Но наш дизайнер посчитал, что слово «жир» в названии способно только отпугнуть читателя. Хотя чего тут страшного?

Эротические приключения в космосе

Автор: **Мустафа Мир-Касимов**

Нечего стесняться: подкожный слой жира есть у всех, только у одних его много, а у других — мало. Читай дальше и узнаешь, стоит тебе худеть или, наоборот, поправляться.

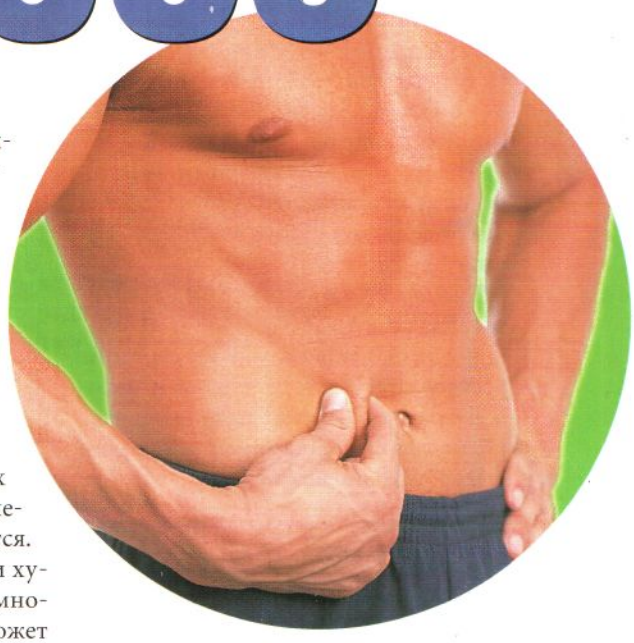
Где живет жир? Основная масса жировой клетчатки, которая доставляет многим из нас столько проблем, находится прямо под кожей. Ее главная биологическая функция — откладывание питательных веществ на черный день и сохранение тепла. Кроме того, подкожная жировая клетчатка смягчает неожиданные удары. Оценить это может каждый: достаточно вспомнить о болезненности ушибов в области голени, где жировой прослойки практически нет.

Подкожная жировая клетчатка — это не единственный резервуар жировой ткани в нашем организме. Почти все внутренние органы, включая сердце, имеют собственную жировую «подушечку», которая защищает их от неожиданных сотрясений и травм. В отличие от подкожной клетчатки, жировая ткань, окружающая внутренние органы, не уменьшается даже после длительного голодания и интенсивных тренировок.

Жир не умирает насовсем. Тебе, наверное, будет интересно узнать, что количество жировых клеток в организме человека в течение жизни практически не меняется. Как же мы умудряемся толстеть и худеть? Дело в том, что каждая из многочисленных жировых клеток может значительно менять свой объем, накапливая жир и «раздуваясь» или, наоборот, теряя его и, соответственно, сокращаясь. Это физиологическое свойство жировой ткани частично объясняет трудности, с которыми сталкиваются толстяки, пробуя похудеть.

количество жировых клеток в организме практически не меняется в течение жизни

Нам в общем-то еще повезло, ведь у мужчин практически нет женских половых гормонов. Последние же способствуют накоплению жировой ткани в организме. Это специально предусмотрено природой: полным женщинам легче справиться с невзгодами враждебной окружающей среды и вырастить здоровое потомство.



Чем же он, собственно, вреден? Помимо чисто эстетических проблем, доставляемых избытком жира, большое его количество это — бесполезная масса, непосильная тяжесть для мышц, сосудов и костей.

Она значительно увеличивает риск травматизма и сердечно-сосудистых заболеваний.

> не торопись худеть с помощью сомнительных таблеток и изнурительных диет

Так жирный ты или мускулистый? То, что твой вес составляет 90 с лишним килограммов, не обязательно означает, что ты заплыл жирком. Можно долго тешить себя приятной мыслью, что большую часть массы составляют мощные мышцы. Однако все же небесполезно определить, какую часть веса ты принес в жертву жировой ткани.

Способов нсколько:

По складочкам. Это самый простой и, пожалуй, самый неточный метод. Но деваться, приятель, некуда — снимай рубашку и готовь штангенциркуль.

- Захвати складку кожи примерно на середине расстояния между грудью и плечевой складкой. Затем измерь ее толщину.
- Повтори то же со складкой на животе в двух сантиметрах вбок от пупка.
- Захвати складку кожи на середине расстояния между коленкой и паховой складкой. Ее тоже надо измерить.
- Сложи полученные цифры и сравни сумму с таблицей:

Всего, мм	Жир, %
8-19	2-4
20-34	5-9
35-67	10-20
68-85	21-24
86-100	25-28

Если ты выяснил, что количество жира в организме превышает 20%, — стоит попробовать похудеть. **Лучший способ избавиться от излишков жира — регулярные и продолжительные аэробные упражнения: велосипед, бег, плавание, лыжи.**

Если ты серьезно не доверяешь своим вычислительным и аналитическим способностям, можешь обратиться в какой-нибудь хороший фитнесс-центр. Опытные наставники и тренеры бодибилдинга помогут тебе разобраться со всеми деталями этого интересного и очень познавательного процесса.

Биоэлектрический импедансный анализ. Звучит как нечто совершенно ужасное, а делается очень просто. Через твое тело пропускается слабый разряд тока. Затем измеряется электрическое сопротивление тела, и компьютер по определенным формулам достаточно точно определяет процентное содержание жировой ткани в организме.

Данный способ основан на том, что разные ткани обладают различным электрическим сопротивлением. Поэтому колебания в процентном отношении жировой клетчатки к мышцам, костям и прочим составляющим твоего организма отражаются на величинах, получаемых с помощью этого метода.

К сожалению, ни в одном из известных нам отечественных фитнесс-центров данный метод пока не практикуется. Если повезет, ты можешь найти специалистов и соответствующую аппаратуру во время твоего пребывания за границей.

По закону Архимеда. Этот способ считается одним из самых точных. Единственным неудобством является то, что тебе, старина, придется макнуть себя в воду, причем целиком. По количеству вытесненной твоим телом воды можно легко выяснить плотность составляющих тебя тканей. Умная машина определит, сколько жира ты носишь «под сердцем».

Не торопись худеть с помощью сомнительных таблеток и изнурительных диет. Для начала определи хотя бы примерно, сколько в тебе на самом деле жировой клетчатки. Впрочем, учти, что ни один из вышеперечисленных способов не является абсолютно точным. И даже внушительные приборы с ваннами и подключенными к ним компьютерами вполне способны ошибаться.

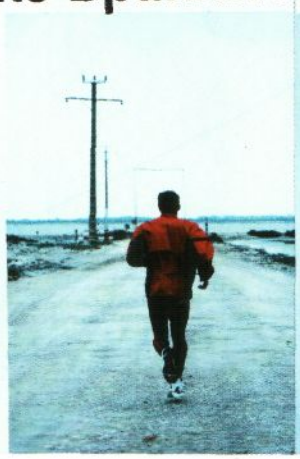
Поэтому попробуй несколько методов и выведи средний результат. Ориентируйся на него и советы докторов, про которые не стоит забывать в минуты мучительных раздумий и принятия решений.

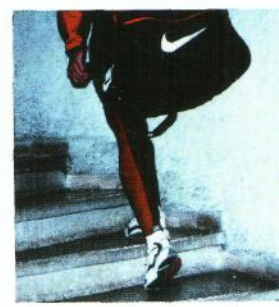
Фото: Mitch Mandel / RSI

Норма и крайности

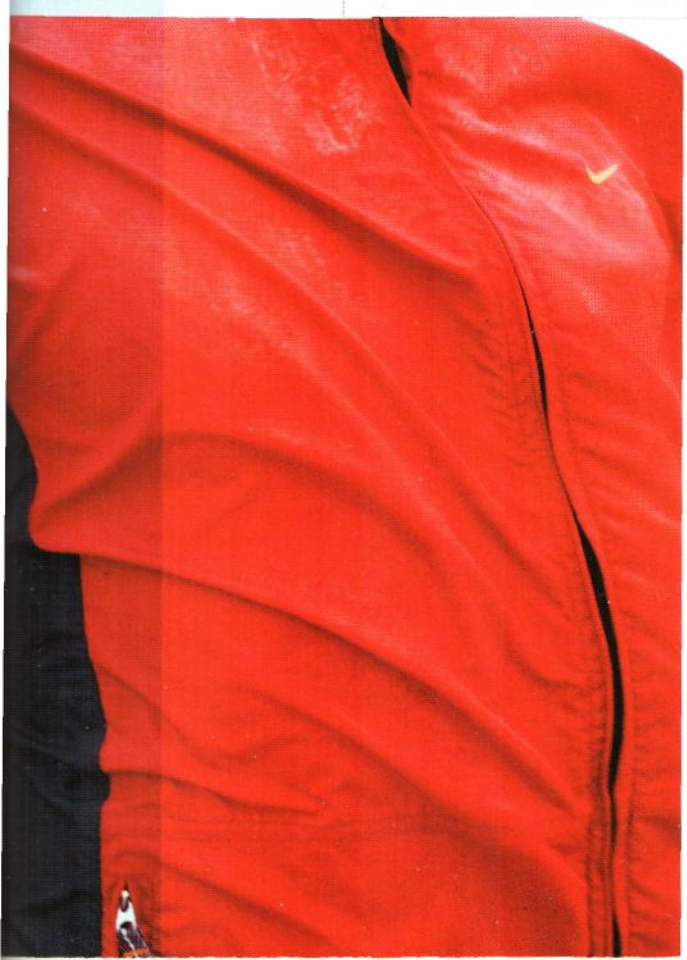
Эксперты называют ожирением состояние, при котором процент жировой ткани в организме выше 25. Нормой для мужчины считается 15-20% (для женщины — 20-25%). У профессиональных спортсменов с рельефной мускулатурой — легкоатлетов, пловцов, бодибилдеров — этот показатель может составлять порядка 5%.

Гусиная кожа говорит: “Я замерзаю?” На языке Брайля?





Не хотелось ли вам сделать чучело из метеоролога?
Он обещал без осадков, а вышло –
похолодание и дожди?
А если бы метеоролог дал вам куртку Clima-FIT?
Скатывались бы дождевые капли с вашей
куртки прямо на улицу?
Прекратили бы вы потеть как порно-звезда?
Смогли бы вы больше сосредоточиться на ускорении
при беге вверх и не торопиться при спуске вниз?
И меньше думать о мести?



ТОВАР ПОДЛЕЖИТ СЕРТИФИКАЦИИ

Синица в руке

— *Что-то у меня «Мастурбация» туго идет.*

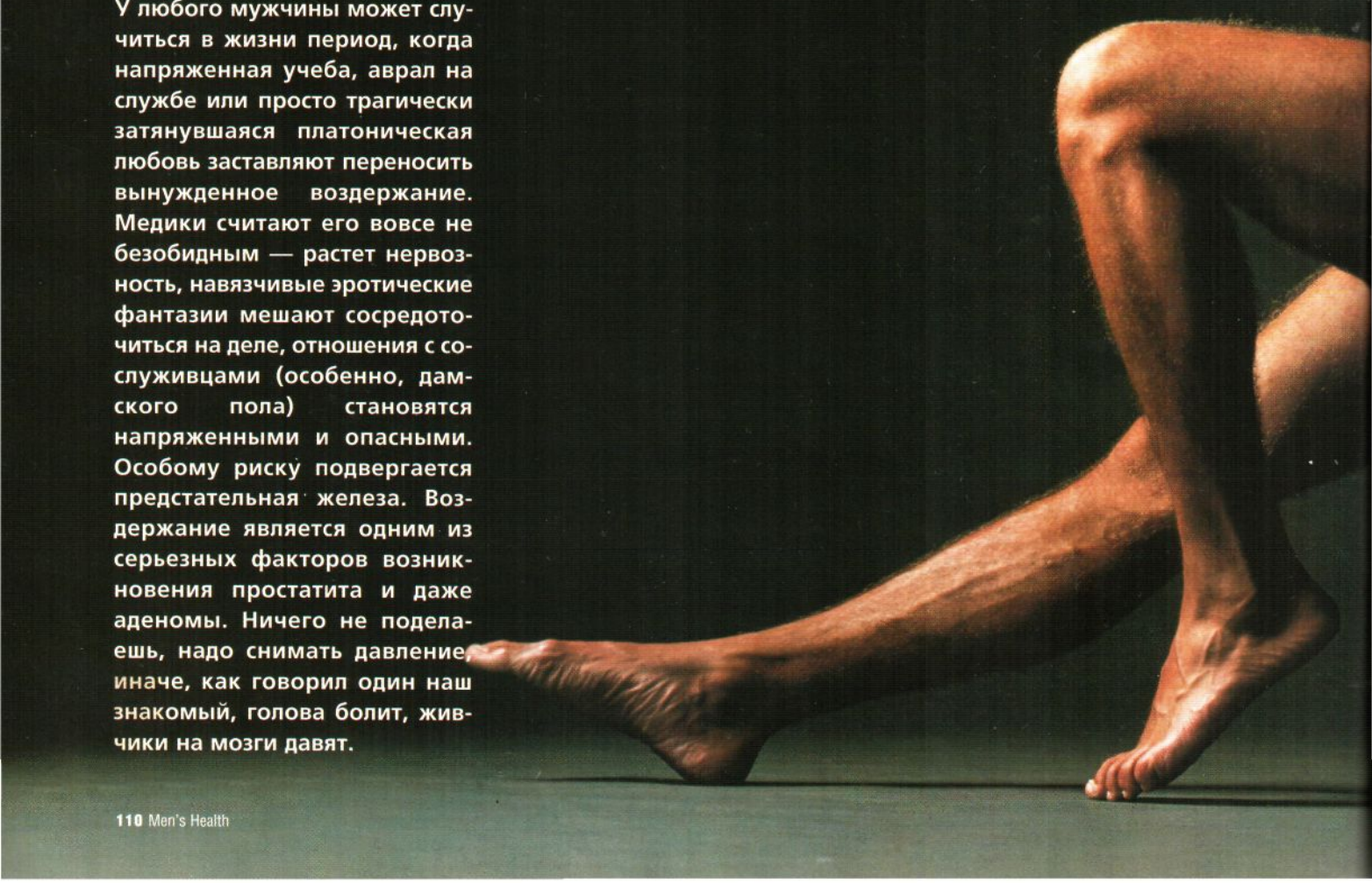
— *Да ты уж постарайся!*

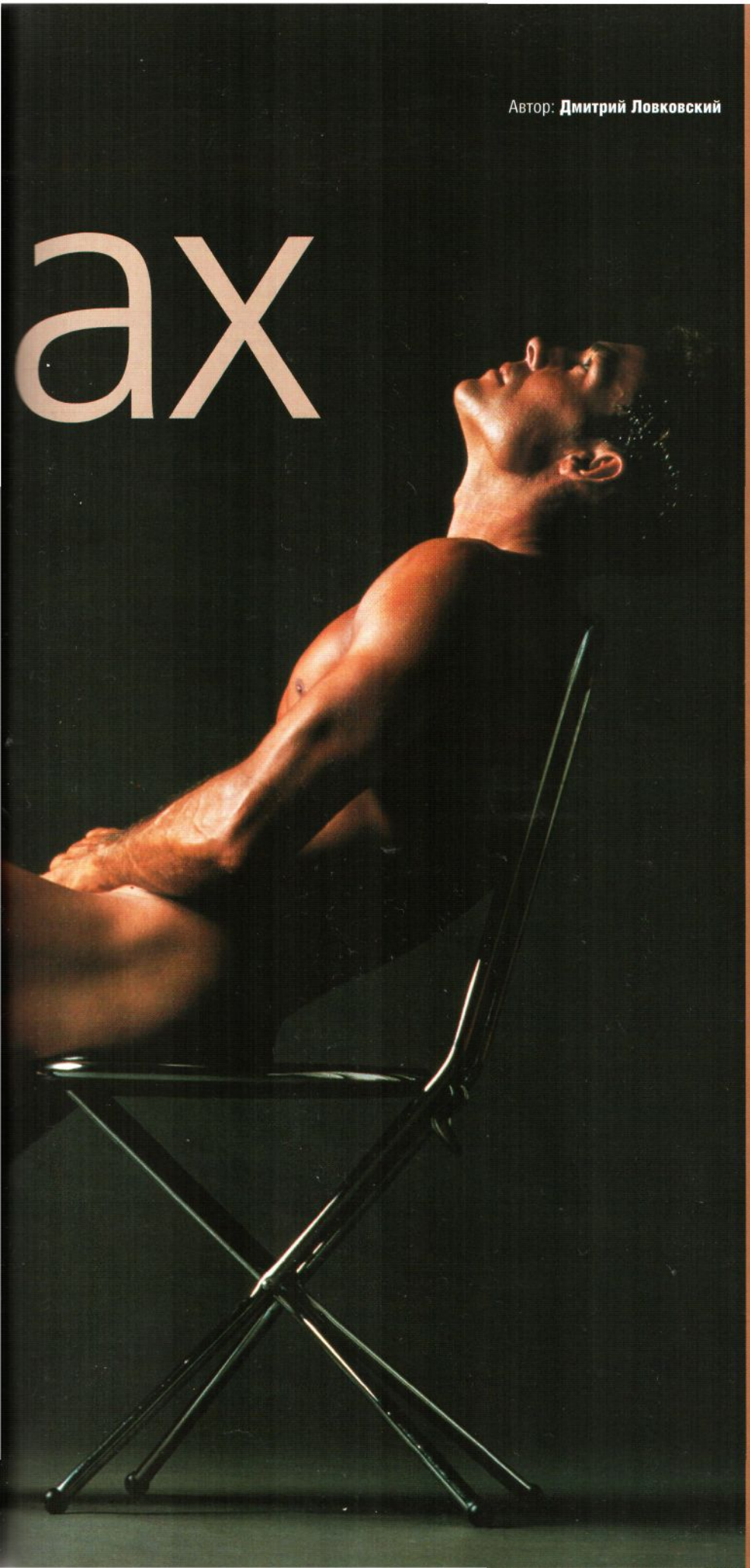
(Из разговора автора с редактором)

Статья эта и вправду писалась нелегко. Уж больно тема деликатная. Это на Западе народ обо всем свободно болтает. Россия продолжает сохранять по этому поводу дремучую стыдливость. Пора стянуть одеяло с этого интимного вопроса. На самом деле даже более интимного, чем взаимоотношения между мужчиной и женщиной. Ведь в них, как ни крути, посвящены двое. А здесь — только ты один.

У любого мужчины может случиться в жизни период, когда напряженная учеба, аврал на службе или просто трагически затянувшаяся платоническая любовь заставляют переносить вынужденное воздержание. Медики считают его вовсе не безобидным — растет нервозность, навязчивые эротические фантазии мешают сосредоточиться на деле, отношения с сослуживцами (особенно, дамского пола) становятся напряженными и опасными. Особому риску подвергается предстательная железа. Воздержание является одним из серьезных факторов возникновения простатита и даже аденомы. Ничего не поделаешь, надо снимать давление, иначе, как говорил один наш знакомый, голова болит, живчики на мозги давят.

Осень. Длинноногие журавли в коротких юбках улетели в теплые страны.





Автор: **Дмитрий Ловковский**

ах

Соло на трубе

Ты можешь уверять, что никогда не занимался «самообслуживанием», но мы все равно догадываемся, что период интенсивных занятий онанизмом был самым продуктивным и полезным в твоей подростковой жизни. Именно он помог тебе обучиться всему, что необходимо юноше для будущих сексуальных отношений с женщиной. На самом деле разница между сексом и мастурбацией не столь велика и, как уже отмечалось, состоит лишь в том, что для секса нужен партнер, а мастурбация является сольным выступлением. Но правила и законы у них все равно общие:

- Заниматься этим лучше, когда ты в настроении. Мастурбация через силу, как и секс по принуждению, — пустое и бесполезное занятие.
- Не теряй самоконтроль. Скоростной спуск интересен только со снежной горы на санках или лыжах. Тебе некуда спешить, и за дополнительное время с тебя плату не возьмут.
- Одинокие фантазии в ванной комнате могут разнообразить ставшую рутинной семейную сексуальную жизнь и вместе с тем уберечь от неприятностей. Заманчиво переспать с дочерью твоего начальника или ослепительной стриптизершей из ночного клуба, но лучше, если это случится лишь в воображении.
- Предварительные ласки важны и здесь — поласкай себя, любимого. Можно, конечно, удовлетвориться и на скорую руку, однако попробуй хотя бы раз проделать это с чувством, с толком, с расстановкой.
- Не забудь запереть дверь. Кого может принести нелегкая в самый неподходящий момент, не знает никто.

Совести тюрьма

Большинство людей в первые годы своей сексуальной карьеры не понимают, каково значение мастурбации. И даже испытывают стыд и отвращение к самому себе. Мало кому удается насладиться свободным сольным сексом и не попасть при этом в тюрьму своей совести.

Прошли века с тех времен, когда пойманных за мастурбацией сажали в сумасшедшие дома или заставляли носить на гениталиях приспособления, напоминающие тиски, однако ▸

онанизм и до сей поры не избавился от своей постыдной репутации. Даже в наш век сексуального просвещения мастурбация остается худшим из табу. Хотя все ею занимаются, лишь единицы в этом признаются. Доводилось ли тебе слышать от кого-то из твоих друзей фразу типа: «Вчера я сам себя поимел и был очень хорош!»? Большинство из нас предпочтут быть пойманными при занятиях оральным сексом с верблюдом, чем во время онанизма.

Еще живы старые мифы о вреде мастурбации, и многие им верят. У нас практически нет возможности получить достоверную информацию на этот счет. Отец, возможно, тебе рассказывал, как пчелки помогают размножаться цветочкам, однако вряд ли говорил о том, что пчелки могут развлекаться и без помощи растений. В школах нам откровенно преподают основы супружеской жизни, но стыдливо умалчивают о тех возможностях, что самой Природой даны нам в руки. В Америке издано немало книг по мастурбации, однако нам кажется, что они еще очень нескоро будут переведены на русский язык. А ведь вопросов возникает немало. Придется нам развеять все сомнения.

В начале было слово

Мастурбация, онанизм, рукоблудие — все эти названия широко известны и для нашего слуха звучат слишком грубо. «Играть в карманный бильярд» или «на волшебной флейте», «перебирать семейные драгоценности» — не намного изящнее и веселее. Подумай, как еще можно назвать это увлекательное занятие и напиши нам. А мы устроим конкурс — самые лучшие названия опубликуем и вручим победителю какой-нибудь ценный приз. Например, надувную куклу в полный рост. Шутка.

Как часто можно этим заниматься?

Мастурбацией нельзя злоупотребить — чем больше ею занимаешься, тем больше удовольствия получаешь. Как и в любом другом ремесле, ты можешь в нем совершенствоваться и достичь небывалых высот, посвятив ему долгие часы, дни, годы. Некоторые особо одаренные молодые люди рассказывали нам, что занимались в подростковые годы онанизмом до пятнадцати раз в день. Это кажется выходящим за пределы человеческих возможностей, но если то, что они рассказывают, и в самом деле правда, остается только подивиться такой живости. Однако, если ты обнаружил, что на члене появился мозоль и ты уже несколько дней не выходишь из дому, следует задуматься, не слишком ли ты интенсивно тренируешься и не пора ли немного отдохнуть и отвлечься.

Не повредит ли это способности общаться с женщинами?

Ничуть не повредит. У подростков реальной альтернативы онанизму часто просто нет — их возможности иметь парный секс довольно ограничены обычно потому, что заниматься им негде и не с кем. Лучше мастурбация, чем ничего. Тем более что секс со случайными партнерами чреват венерическими заболеваниями и другими осложнениями.

Не будем спорить с теми, кто утверждает, что нормальные половые сношения значительно приятнее и интереснее онанизма, но от себя добавим: даже самые заядлые автомобилисты иногда ходят пешком. Будем считать сеансы мастурбации такими короткими пешими прогулками. Кстати, некоторым они нравятся даже больше, чем езда на автомобиле, особенно в удушливых городских пробках.

Можно ли от этого ослепнуть или сойти с ума?

В средние века мастурбацию приравнивали к душевным и физическим недугам, однако в наш век подобное отношение кажется смешным. Это всего лишь разновидность самообмана, а вовсе не болезнь.

Единственная опасность, которую таит в себе онанизм, — это несколько завышенные требования к своей партнерше, которые могут впоследствии омрачить парный секс. Если ты всю жизнь общался с девочками из Playboy или звездами Голливуда, у тебя могут возникнуть проблемы с обычной земной женщиной, не прошедшей процесс тщательной компьютерной ретуши. Совершенно несостоятельны утверждения, что из любителей помастурбировать получаются сексуальные маньяки. Как раз наоборот — мастурбация снимает стресс, успокаивает психику и способствует тем самым снижению сексуальной преступности. Зачем тебе идти на улицу и кого-то там насиловать, если ты уже «переспал» с дикторшей «Метео-ТВ»?

Что нужно для занятий?

Прелесть мастурбации как раз и состоит в том, что оборудование для нее у тебя всегда под рукой. Все что на самом деле требуется — это спокойная уединенная обстановка, немного воображения и свободное время. Главный вопрос — «Где?» Спокойнее всего в ванной комнате. Никого не удивляет, что ты там запираешься, а шум воды скрывает от посторонних ушей интимные звуки. Комфортнее в спальне, но только при условии, что ты позаботился заранее о том, куда девать плоды одинокой любви к самому себе. Кстати, следы от них довольно трудно удалить с потолка, обоев и постельного белья.

Как отнесутся к этому окружающие?

Скорее всего, плохо. И это при том, что сами они в детстве (и не только в детстве) этим наверняка баловались. Возможно, они будут правы, и гнев их вызван не самим фактом твоих занятий, а тем, что ты не умеешь хранить свои маленькие секреты. Учись.

Не опасно ли это?

Не думаем. Однако правила безопасности все-таки следует соблюдать. Особенно любителям техники, которые пытаются разнообразить свои занятия, используя разного рода механизмы и приспособления. Не рекомендуется мастурбировать с помощью электрических точилок для карандашей, мясорубок и кухонных комбайнов. Если ты занимаешься этим в ванной, нужно быть особенно осторожным при обращении с электроприборами.

В конце концов, если тебе надоело обходиться своей ладошкой, может быть, и вправду пора попробовать с девушкой? Честное слово, это значительно безопаснее, чем с электрокофемолкой.

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

Chevignon
Бежевая куртка на молнии с клапаном. Воротник из искусственного меха отстегивается. Карманы по бокам, на груди и рукавах. Материал — водонепроницаемый и защищающий от ветра хлопок. Низ куртки затягивается шнурком. **$298.**

Хозяин тайги

Фотограф: Paul van Raalte

Модель: Tim Ward for Ulla

Реализация: Ellen Ruwe

Chevignon
Красная с бежевым куртка из плотной плащевой ткани, с подстежкой, на кнопках. Защипы на рукавах обеспечивают большую свободу движений. Вместительные карманы с клапанами на груди. Капюшон можно убрать в воротник. **$204.**

Ты можешь слиться с природой или, наоборот, ярким пятном выделяться на фоне зелени.

Paul Smith
Укороченное шерстяное двубортное пальто. Темно-зеленый цвет наводит на мысль об английском охотничьем костюме. **$560.**

Calvin Klein
Куртка-блуза в стиле «сафари» цвета хаки. Карманы на бедрах и на груди. Свободный покрой не стесняет движений. Материал покрыт водоотталкивающим составом и непроницаем для ветра. **$456.**

Guess (на талии)
Куртка из джинсовой материи с фланелью. Большой капюшон. Глубокие карманы снаружи, большие внутренние карманы. Низ куртки, края рукавов и капюшона из эластичного материала — защищает от ветра. **$189.**

Replay
Большая теплая куртка на подстежке. Отстегивающийся капюшон обшит мехом. Дополнительный слой ткани на локтях и плечах. По два кармана снаружи и внутри. **$398.**

МОЖЕТ, СЪЕЛ ЧТО-НИБУДЬ?

10 ПРИЗНАКОВ НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

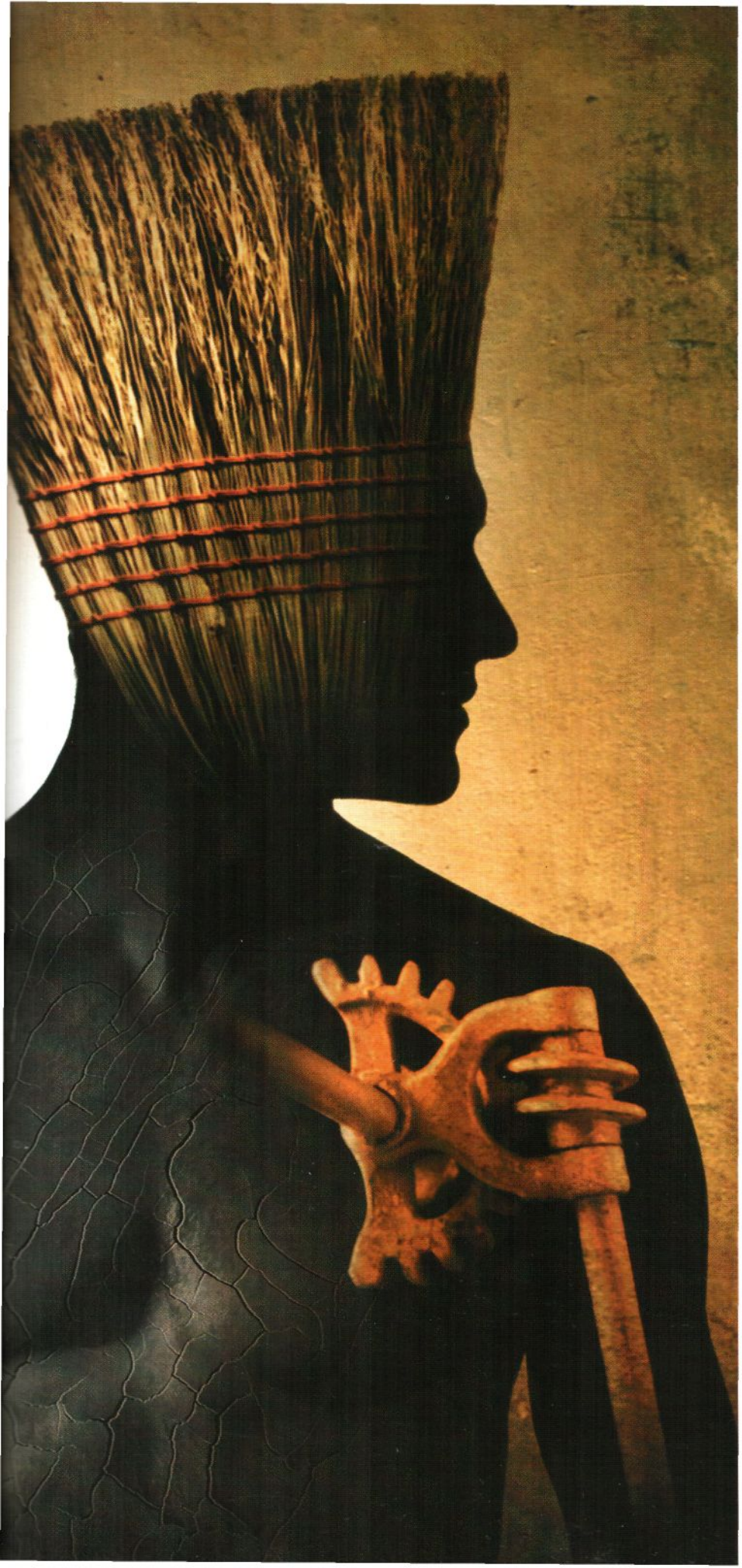
Специалисты по питанию считают, что мужской рацион разбалансирован до чрезвычайности. Мужчины едят слишком много мяса и мало всего остального. А в результате страдают от избытка или недостатка тех или иных питательных веществ.

Очевидными признаками того, что ты ешь НЕ ТО, являются высокий уровень холестерина в крови и зашкаливающая стрелка весов. Но есть и другие симптомы, попросту портящие жизнь.

Кожа, что дубовая кора. Сухая, шелушащаяся, круглый год зудящая — свидетельство недостатка витамина А.

Что делать? Каждый раз, когда покупаешь продукты, не уходи без зелени и желто-оранжевых фруктов и овощей: моркови, абрикосов, сладкого перца, а также шпината, капусты брокколи или дыни. В них достаточно витамина А для того, чтобы даже последняя дворняга перестала чесаться.

Волосы блеклые, как паутина. Иногда волосы теряют блеск из-за



значительной нехватки белков или железа, особенно, если ты вегетарианец или адепт какой-нибудь очередной фантастической диеты.

▸ **Что делать?** Прежде всего подумай, стоит ли ставить на себе эксперименты. Независимо от того, строгий ты вегетарианец или нет, добавь в свой рацион овощи, бобовые и продукты из зерна. Они обеспечат тебя необходимыми белками, которые мясоеды получают из мяса. Неплохо разнообразить рацион цветной капустой, орехами, чечевицей. Это прекрасные источники биотина — питательного вещества, необходимого для здоровья волос и ногтей.

Кишечник обленился. Если в туалете ты успеваешь прочитать от корки до корки номер Men's Health прежде, чем достигаешь каких-либо результатов, значит, в рационе не хватает клетчатки.

▸ **Что делать?** *Ежедневно тебе требуется* 25 г растительных волокон, однако большинство из нас не съедает и половины нормы. Клетчатка обладает свойством удерживать воду и делать опорожнение кишечника более мягким и ненавязчивым, устраняя запор как природное явление, а заодно и его частого спутника — геморрой. Растительных волокон много в продуктах из цельного зерна и круп (кашах из ячменя, овса, гречки, пшена), в хлебе из муки грубого помола, в овощах (капусте, свекле, моркови), в фасоли, горохе, кукурузных хлопьях. Хорошими послабляющими свойствами обладают изюм, курага, чернослив, инжир, орехи и ягоды. Не заменяй живые фрукты соками, ведь клетчатки в них нет.

Газы одолели. Ты уже понял неоценимое значение клетчатки для организма. Однако, если слишком круто взяться за ее поедание, может появится другая проблема — метеоризм. Аналогичные неприятности подстерегают тех, чей организм плохо переносит молоко. Кстати, доктор Дэвид Альтман из Калифорнии вычислил, что есть норма отхождения газов — 14 (!) раз в сутки, так что полностью от них избавиться нереально.

▸ **Что делать?** Увеличивай потребление клетчатки постепенно. Если газо- ▸

образование вызвано горохом, редиской, абрикосами или молоком, уменьши их потребление. Сделай регулярным питье чая с мятой. Запасись таблетками активированного угля.

Суставы похрустывают. Это не ломота, как при гриппе, да и старая велосипедная травма колена побаливает только перед дождем. Почему же многие суставы при движении издают неприятный звук? Артрит тут ни при чем, дело в том, что ты ешь мало рыбы.

▸ **Что делать?** Содержащиеся в лососе и тунце жирные кислоты помогут твоим суставам работать более плавно, без шума и пыли, улучшат кровообращение и уменьшат воспалительные проявления в них. Еще один способ — капсулы с рыбьим жиром, которые содержат те же кислоты. Не забывай, что в рыбе еще и фосфор, который нужен костям.

Вялость в некоторых частях тела. С проблемой неважной потенции хотя бы однажды в жизни сталкивается каждый мужчина. Но если в очередной раз ты вынужден с досадой констатировать: «Запуск отменяется!», значит, ты используешь для своей ракеты НЕ ТО горючее.

▸ **Что делать?** Ты можешь застраховать себя от провала, уменьшая количество жира в пище. Среди продуктов, улучшающих эрекцию, рекомендуют: морскую капусту), спаржу, яйца, бананы, икру, мед, орехи, оливковое масло, грибы, чеснок (ешь не в одиночку, а вместе с партнершей!). А также — проростки пшеницы, артишоки, устрицы, улитки, трюфели и яички теленка.

Сердце бьется, как захочет. Трудно ожидать, что сердечная мышца, сокращающаяся сто тысяч раз в день, всю жизнь будет работать как швейцарский хронометр. Но если без всякого повода сердце вдруг начнет своевольничать: то прыгать и дергаться, как бешеное, а то, напротив, едва постукивать, насторожись. Но если самочувствие в общем нормальное и доктор подтвердит, что все OK, значит, твоему мотору просто не хватает микроэлементов — калия и магния.

▸ **Что делать?** Чтобы восстановить уровень калия в организме и дать пищу своему сердцу, возьми за правило обязательно съедать днем несколько фиников, персик или банан. Полезно перекусить курагой, изюмом или семечками подсолнуха. Не брезгуй морскими продуктами. Если ты еще не начал регулярно есть печеный картофель, содержащий много калия, сейчас — самое время. Когда будешь есть полезную печеную картофелину, положи на тарелку еще и шпината — это прекрасный источник магния.

Десны стали недотрогами. Если каждый день после чистки зубов зубная паста окрашивается в розовый цвет, значит, десны кровоточат. В твоем рационе не хватает витамина C и витамина P. Имей в виду, что запущенные десны вскоре автоматически повлекут за собой проблемы и с зубами.

Часто ты используешь НЕ ТО горючее

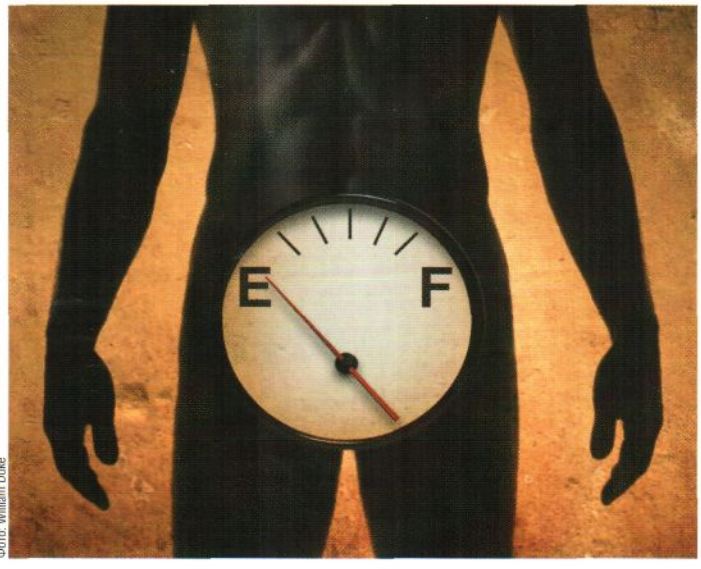


Фото: William Duke

▸ **Что делать?** Выпивай не меньше литра апельсинового сока в день, а в чай бросай ломтик лимона. Налегай на зелень и обязательно съедай один сырой овощ в день. Жесткая, волокнистая пища чистит и стимулирует зубы, а еще массирует десны.

Кости хрупкие. Если за твою взрослую жизнь у тебя было больше 2 переломов, причин может быть две: либо ты рекордсмен по неуклюжести, либо организму не хватает кальция и витамина D, а именно они ответственны за прочность костей.

▸ **Что делать?** Молоко и молочные продукты — идеальный источник кальция. На завтрак — порция обезжиренного творога. На обед — бутерброд с ломтиком сыра. А когда ночью пробираешься на кухню за печеньем, налей заодно и стаканчик молока. Другие насыщенные кальцием продукты: лосось, сардины, орехи. А где витамин D? Он образуется в коже под действием ультрафиолета, и искать его надо на солнышке, подставляя светилу свое лицо, спину или какое другое место...

Если же ты не переносишь молоко и побывать на солнышке случается редко, хорошим подспорьем и страховкой от переломов будут препараты кальция (лекарственные добавки). Обрати внимание, чтобы в нем присутствовали и кальций, и витамин D одновременно, ведь без витамина D твой организм не усвоит необходимый кальций.

Ты забыл, зачем начал читать эту статью. Соберись и постарайся не забыть: тебе не хватает витаминов группы B. Мужчины, потребляющие достаточное количество витаминов B2, B6 и B12, показывают наивысшие результаты в интеллектуальных тестах.

▸ **Что делать?** Витамины B легко запомнить по слову «бобовые». Бобовые — самый здоровый источник витамина B6. Кроме фасоли, чечевицы и гороха, он есть в почках и печени. По поводу витамина B12 не волнуйся, его ты без труда найдешь во всех сортах мяса, сыре, молоке, яйцах и в дарах моря. Если несчастья, о которых шла речь, ты обнаружил у себя, прими меры — начни есть ТО, ЧТО НАДО.

И приятного тебе аппетита!

http://www.parfums-azzaro.com

CHROME
AZZARO
REFLECTIONS OF MEN

HERMITAGE S.A. — тел.: (095) 212 2251/59; факс: (095) 212 1147. Эксклюзивный дистрибьютор в России. Товар сертифицирован.

Формула Первой

Автор: **Александр Россов**

Рассказывают о них с какой-то надрывной нежностью: «Была у меня «двоечка» — катались на ней с Леночкой», «на «карине» своей 79 года приехал я в Крым — там она и полегла», «ходил я за ей, как за дитем, и возила она меня два года, шесть месяцев и три дня» и прочее. Не зря иные похотливцы рекомендуют любовью в первый раз заниматься с барышней постарше. Тот же принцип — при выборе первой машины. Помучаешься, зато узнаешь, как она устроена. Научишься ездить на буксире, ночью с неработающими фарами, с замерзшими стеклами, перегретым двигателем. Главное — не переусердствуй: купишь иную «старушку» — так потом от нее, пожалуй, и не отделаешься. Молодость, увы, у железных подружек быстротечна: в 12 она не нимфетка, а дама сильно постбальзаковского возраста.

Главное правило при покупке — будущая ликвидность. Нежность нежностью, но гарем должен обновляться

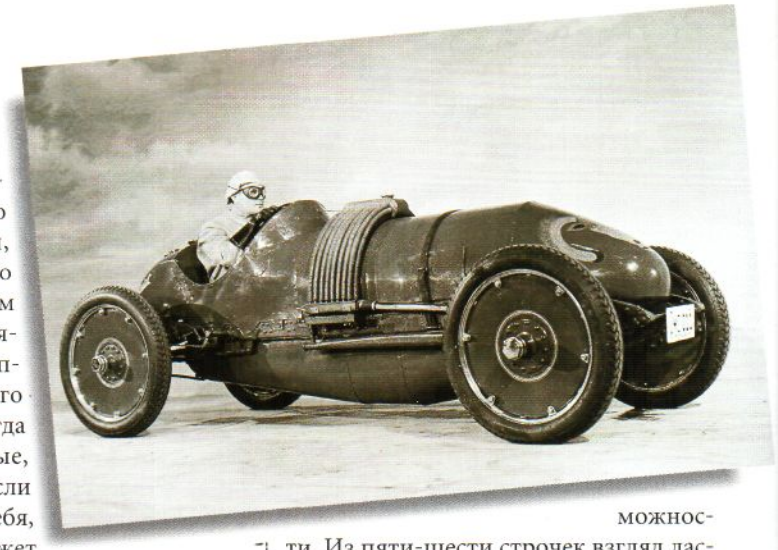
Первую машину помнят десятилетиями. Лучше, чем первую любовницу.

— цинично и холодно. Поистаскалась? Так вот, я тебя продам, а на эти деньги и еще чуть-чуть куплю себе помоложе. Не будь последним: лучше купить в хорошем состоянии «копейку», чем убитый Volkswagen за те же деньги. «Копейка» потом продастся, а «фолькс» останется у тебя навсегда.

Смотрины

Можно покупать по газете и на рынке. На рынке все налицо, но могут не дать проехаться, да и вообще продавцы здесь тертые калачи, и серьезно сбить цену не удастся. Так что первую лучше все же брать по газете. Определи день, купи утром «Из рук в руки» и поезжай на осмотры. Выбирай из трех-четырех вариантов.

Если ты решил начать с подержанной машины, то на первое свидание ходи не один, а с кузнецом. Он послушает, понюхает, подергает, постучит и какую-нибудь дрянь непременно обнаружит, а не то и вовсе отсоветует покупать приглянувшуюся «старушку». Но и ты тоже не стой фонарным столбом, а притворись парнем «с руками». Лучше всего время от времени ударять ногой или рукой по какой-нибудь непонятной детали и нагло спрашивать: «А это у вас что?!» И объяснят, и с испугу выложат, что не так.



Кроме того, не худо бы запомнить некий minimum minimorum, который все равно когда-нибудь пригодится. Реальный пробег автомобиля хорошо бы, чтоб был до 100 тысяч, — особенно, отечественных. Кстати, если в целом машина выглядит и по документам проходит как десятилетняя, а пробег у нее 60 тысяч, не обольщайся: подкрутить спидометр — пара пустяков. В среднем автомобиль проходит в год тысяч по двадцать. Это значит, что десятилетней давности красавица тысяч двести уже прошла — то есть, несмотря на косметику, стара кляча, уезжена и скоро уже отвезут ее на свалку. С отечественными машинами все проще, поскольку периоды распада у ВАЗовских моделей примерно одинаковые: на восьмом, например, году почти у всех «копеек»-«семерок» надо перебирать двигатель. Если этого не сделали и хозяин утверждает, что и не нужно — все работает, то придется это делать тебе. Кузов должен быть не битый и не перекрашенный. Люди со свистками и полосатыми палками очень не любят ржавчины. И никаких вмятин, особенно, спереди, о происхождении которых наличествующие документы умалчивают. Общеизвестно, что кузовные работы — самые дорогие.

Непременно попроси пробную поездку. Узнай, что новенького есть под капотом и почему менялось. При покупке отечественного авто спроси, когда меняли шаровые, — потому что если они вылетят у тебя, то все это может очень неприятно закончиться. Мотор должен хорошо держать холостые обороты и не дрожать. Не должно быть потеков масла, но при этом остерегайся, если двигатель вымыли и он блестит, как новенький. Это плохо: раз моют, значит, есть что смывать. Не забудь проверить «ручничок» — просто поставь ручной тормоз и попытайся столкнуть машину с места. Вообще, представь, что ты — дотошный гаишник: вспомни, к чему можно придраться. Рисунок на протекторе должен быть глубиной не менее 1,6 мм. Проверь все электричество: ближний-дальний свет, поворотники, аварийку, работу стеклоочистителей, фонарь заднего хода. Найдешь прокол — сбивай цену. Потому что чинить эти неисправности тебе придется обязательно. Это только кажется, что техосмотр пройти легко, а если нет, то купить его. Идти давать взятку — дело мутное.

Как они шифруются:

Газетные объявления о продаже автомобилей все как одно пишут на каком-то дичайшем языке, разобрать который неофиту нет никакой возможности. Из пяти-шести строчек взгляд ласкает лишь словосочетание «сел-поехал», которое в силу стопроцентной своей прозрачности кажется крайне убедительным. Кто сел? во что сел? куда поехал? с какой целью? — вроде бы уже неважно.

На самом деле необходимо изучить этот жаргон и разговаривать с хозяевами на нем же. И когда тебе впаривают про то, что по трассе она идет 180, грозно гаркнуть: «А железо-то, небось, по кругу меняли?!» Цена может упасть разом долларов на триста.

Распространенные сокращения:

100 л.с. — 100 лошадиных сил.

переб. двиг. 01.98. — капитальный ремонт двигателя был произведен в январе 1998 года.

КПП мех. (4-ст., 5-ст.) — механическая коробка передач, 4- или 5-ступенчатая. Чем больше передач, тем лучше.

АКПП (кор.-авт.) — автоматическая коробка переключения передач. Автомобиль с АКПП сложно буксировать, на российских дорогах эти коробки быстро ломаются.

седан, универсал, хэтчбэк — формы кузова.

ZZZ — оцинкованный кузов. Очень хорошо.

метал. — цвет «металлик», то есть дополнительный слой краски на кузове. Защищает и красиво.

пицунда, мурена, сафари, валентина — названия цветов.

АБС (ABS) — антиблокировочная система тормозов. Хорошо.

г.в. н/у — год выпуска автомобиля не установлен.

77RUS — автомобиль состоит на учете в московском ГАИ.

39RUS — в Калининграде.

Мой Пушкин

Первая машина — для того чтобы ОСВОИТЬСЯ, а НЕ ВЫДЕЛЯТЬСЯ. Не выделяться — значит, не ездить по встречной, не выхватывать у гаишника жезл, не взрывать бензоколонки и т.д. Но даже осваивать лучше тот автомобиль, который больше подходит тебе, — из практических соображений или по характеру. Все нижеуказанные автомобили весьма популярны и стоят — некоторые новые, некоторые умеренно подержанные — **до $10000.** Что для первой машины — в самый раз. Разумеется, классификация грешит вкусовыми пристрастиями автора.

Гонять (день ездишь, два стоишь за правами) — «восьмерка», Volkswagen Golf, Ford Sierra, BMW-323.

Возить (семью, любовницу, холодильник)— «девятка», «Волга», Ford Scorpio, Volkswagen Passat, Audi-100, Mercedes-190, Opel Omega.

Передвигаться (медленно, но верно) — «копейка»-«семерка», Opel Record, Skoda Felicia, Nissan Sunny, Toyota Corolla, Renault-19.

Выпендриться (без номера 007 — глупо) — Ford Taurus, BMW-750, Chevrolet Caprice.

100% раст. — полностью растаможен.
ТО99 — следующий техосмотр нужно будет пройти в 1999 году; нужно, чтобы в графе «ТО» стоял следующий год, а не текущий.
снят с учета — автомобиль снят с учета в ГАИ, имеет транзитные номера, полностью готов к продаже.
музыка — магнитола.
тонировка — тонированные стекла.
лит.диски — литые диски.
фаркоп — крюк сзади для прицепов и проч. Хорош тем, что защищает машину сзади от лихачей как буфер.
ц.замок — центральный замок: он отпирает и закрывает все двери одновременно.

После бала

Не думай, что ты выложил за машину столько-то денег, а дальше — все. Как для компьютера необходимо программное обеспечение, так к автомобилю — всякая всячина. Сигнализация должна стоить примерно 7–10% от стоимости авто. Бензин нынче дорог. Стоянка — по 15 рублей за ночь. Три раза в год надо масло и фильтры менять — может обойтись в $200. Комплект свечей — 1 в год. Тормозные колодки. Штрафы. Поломки.

Плюс комплект первой необходимости, составляющие которого при продаже часто отсутствуют, а ездить без этих мелочей нельзя: инструменты, аптечка, огнетушитель, знак аварийной остановки, насос, домкрат, запаска (запасное колесо), буксировочный трос, канистра, комплект свечей, бегунок трамблера, ремень генератора, бутылочки с тормозной и охлаждающей жидкостью.

Сразу после покупки вези «молодую» в гаражи — сделай диагностику ходовой, двигателя и вообще — хорошенько протяни ей низ. (Примечание: «протянуть низ» значит всего-навсего тщательно осмотреть днище).

аэрбэг — воздушная подушка безопасности.
эл. стекла — электрические стеклоподъемники.
компьютер — компьютер, регулирующий функции двигателя.
гаражный — гаражного хранения.
замена железа по кругу — когда меняют крылья, капот, багажник, все двери, рамку ветрового стекла, участки пола и кронштейны под домкрат.

В номера

Покупать первую лучше всего у знакомых. И тогда, в принципе, возможен вариант с генеральной доверенностью. У незнакомых людей, особенно жителей приграничных районов, по доверенности покупать автомобиль не стоит — будет очень много мороки. Так что требуй снятия с учета и переоформления на себя. Это довольно утомительно, может затянуться на несколько дней и даже недель, но машина того стоит. Обязательно сверь номера двигателя и кузова!

Особое внимание обрати на VIN — идентификационный номер автомобиля. Это код, который содержит информацию о заводе-изготовителе, модели, годе выпуска и номере кузова. По VINу можно установить, сколько лет автомобилю не по документам, а реально. В номере 17 позиций. Главные — 10-я и 11-я — это код года выпуска. Цифры с 12-й по 17-ю — заводской номер. Не должно быть никаких затертостей, странных царапин и т.д. — за перебитые номера могут и машину отобрать. *Решившись на покупку, не* забудь «прогнать автомобиль по компьютеру» — заплатив небольшую сумму, проверить ее в ГАИ на угон и получить справку о том, что она «чистая».

Чтобы поставить машину на учет, нужны следующие документы: паспорт, удостоверение таможни (если автомобиль иностранного производства или реэкспортный), справка-счет о купле а/м, временный техталон, ПТС, транзитные номера, деньги на уплату налогов. Из ГАИ ты должен выйти с номерами, свидетельством о регистрации, ПТС и талоном техосмотра.

Беспечный ездок

Покупка автомобиля — трансфер в совершенно иное пространство, по всем параметрам отличающееся от того, в котором ты существовал до сих пор. Дело не в железе и не в том, что раньше ты ходил, а теперь ездишь. Другая знаковая система — абсолютное подчинение людям в серой форме и бело-голубых машинах и независимость от сонных водителей метропоездов и корпулентных контролерш в последних троллейбусах. Железные треугольники, круги и прямоугольники, расставленные вдоль дороги, получают вдруг невиданную значимость — и горе непослушным. Каждую секунду ты чудовищно рискуешь: одно неаккуратное движение, и...

Первые месяцы в этой пропитанной запахом бензина нирване — страшный и красивый трип, что-то вроде поездки в Индию.

Завелся? MH

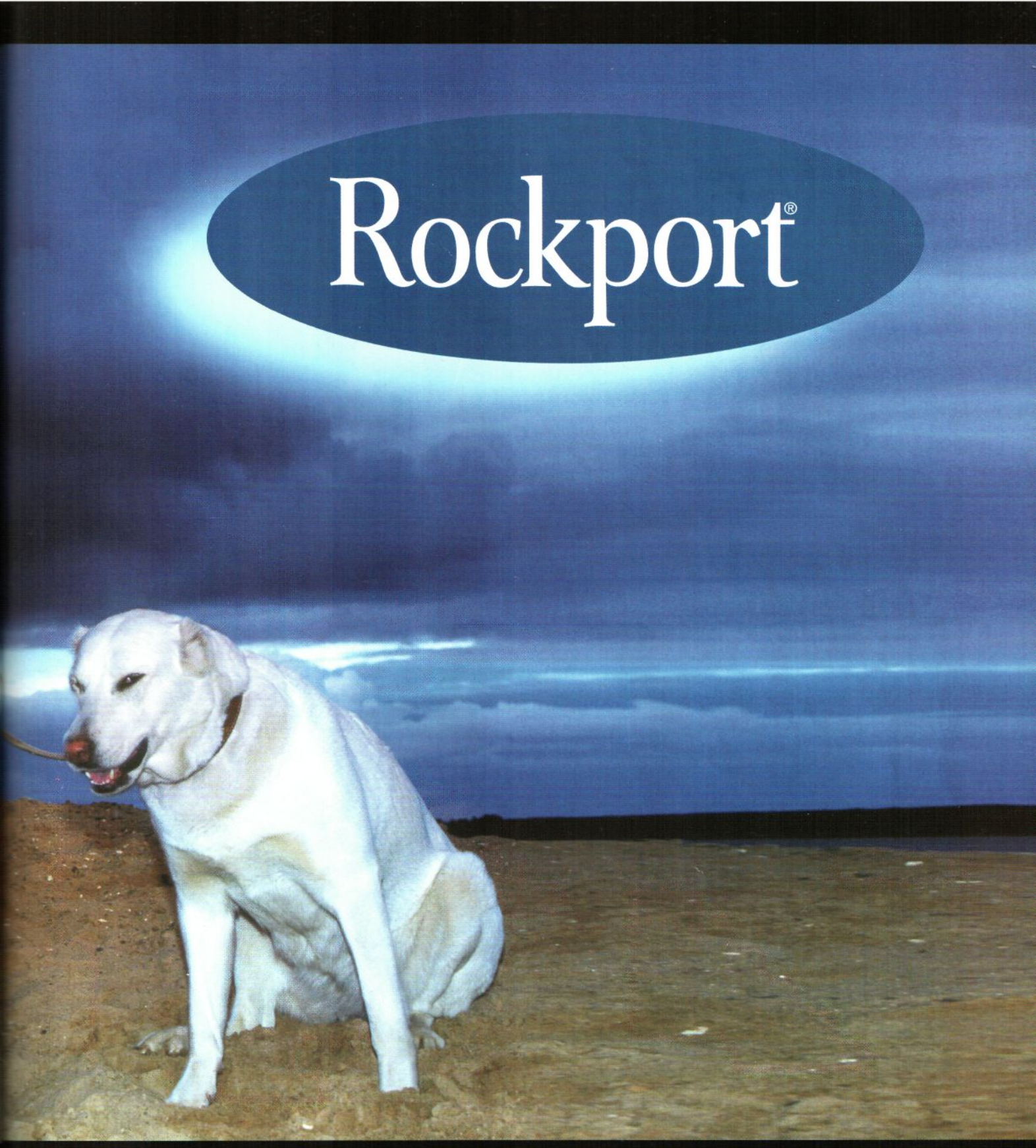
Как определить год выпуска автомобиля по номеру VIN

Можешь вырезать эту табличку и взять с собой на смотрины.
Итак, 10-я или 11-я позиция.
1980 — A; 1981 — B; 1982 — C; 1983 — D; 1984 — E;
1985 — F; 1986 — G; 1987 — H; 1988 — J; 1989 — K;
1990 — L; 1991 — M; 1992 — N; 1993 — P; 1994 — R;
1995 — S; 1996 — T; 1997 — V; 1998 — W

©1998 The Rockport Company, Inc All rights reserved

Товар сертифицирован

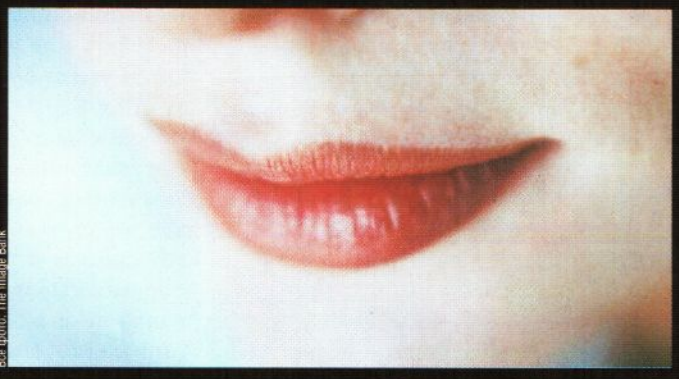
be comfortable. uncompromise.™



start with your feet.

Офис "The Rockport Company" в России: г. Москва, Суворовская пл., д.1, тел. 755 8333, факс 755 8334
Адреса фирменных магазинов: Rockport Store г. Москва, Манежная площадь (Торговый центр "Охотный ряд", 2-ой уровень) тел.737 8549; "Rockport" г. Москва, ул. Новый Арбат, д.17, тел. 203 4845; "Rockport" г. Москва, ГУМ, Красная площадь, д.3, тел.929 3443. Адреса магазинов: "7-й континент" г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д.18 к.2, тел.330 3030; "Навигатор" г. Москва, ул. Ярцевская, 19 (Торговый центр "Рамстор") тел.937 0431; " Квиксильвер" г. Москва, ул.Б. Дорогомиловская, 5, тел.931 9171;
"Rockport" г. Владивосток, ул. Светланская, 143, тел.(4232) 22 81 36; "Rockport" г. Хабаровск, ул. Пушкина, 49, тел. (4212) 22 75 86.
Internet: www.rockport.com

ZITO



Все фото: The Image Bank

Cherchez la femme

Студенческие годы считаются самыми славными в жизни человека. Знаешь почему? Потому что нет проблем с девушками. Особенно, если ты учишься в гуманитарном вузе, где соотношение мальчиков и девочек часто бывает 2:5, а то и 1:10. Труднее тем, кто избрал себе сложный технический или естественный институт, где это соотношение может быть обратным. Мало того что барышень недостает, так и те что есть чаще блещут умом, но не красотой. А умная женщина — это ведь на любителя, не так ли? После окончания института проблема поиска достойной партнерши обостряется до предела. Кажется, кругом они просто ходят стаями, но стоит подобраться к ним поближе, и мираж рассеивается. Особенно тяжело приходится несчастным, пережившим развод или крушение длительной любовной связи, — совсем домашние, привыкшие получать ежедневную кормежку из рук хозяйки, они с трудом приспосабливаются к дикой жизни и часто остаются без потомства или попадают в лапы к хищни-

Автор: **Дмитрий Васин**

цам. Все это было бы совсем грустно, если бы схожие проблемы не терзали и тех, кого мы ищем, — многие симпатичные девушки жалуются на одиночество и недостаток достойных кавалеров. Эй! Вот же мы, совсем рядом! Надо всего лишь оказаться в одно и то же время в нужном месте, и счастье становится возможным.

Но где же это место, в котором соединяются сердца? Спроси маму и папу, где они познакомились, — ответ может быть самым неожиданным. Разузнай у своих более благополучных приятелей, где нашли своих замечательных подружек они. Мы тоже знаем все эти места и можем тебе рассказать, какими плюсами и минусами обладает каждое из них.

Дом, улица, фонарь, аптека

➕ Твоя половинка, которую ты ищешь уже столько лет, может тебе встретиться в любом месте. От судьбы не уйдешь, и если ты увидел ее даже в битком набитом и раскаленном от жары автобусе, надо действовать, ведь другого случая может не представиться.

➖ Для «штурмов» на улице или в городском транспорте нужно обладать недюжинной наглостью и языком без костей. А еще определенной практикой. И всегда быть готовым к жесткому отпору.

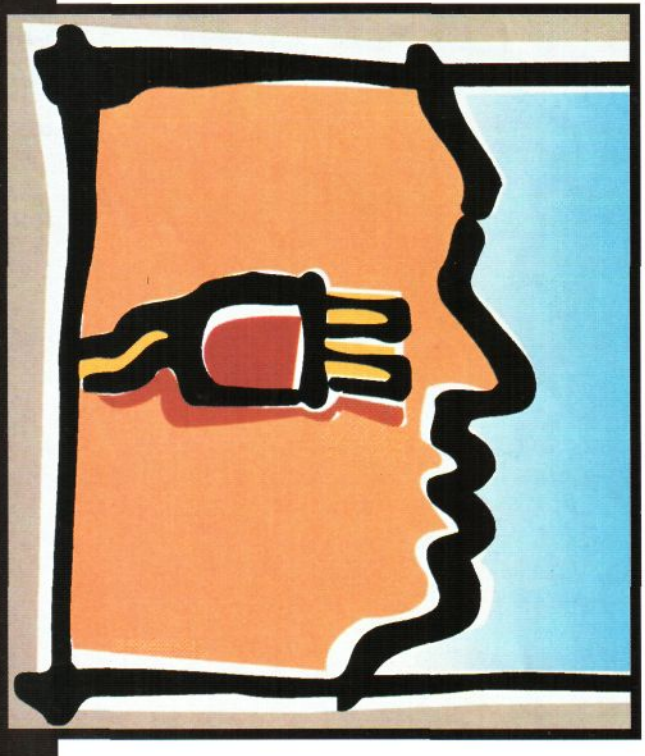
Молодые люди, практикующие уличные знакомства, обычно не нуждаются в умных советах. И если ты читаешь эту статью, значит, наверняка не относишься к их числу. Некоторые старомодные и очень достойные девушки не знакомятся на улице принципиально. Понравившаяся тебе с первого взгляда барышня при последующей встрече может оказаться невыносимо глупой, возможно, у вас не найдется общих интересов и ты будешь мучиться от скуки, не зная, как избавиться от своего «трофея».

🟰 Ничего серьезного из такого знакомства скорее всего не получится, а вот подхватить «гусарский насморк» можно запросто.

Всегда без спутников, одна...

Бары, ночные клубы, другие питейные заведения, дискотеки являются излюбленными охотничьими угодьями. Но только кто охотник и кто дичь?

➕ О! Как их здесь много — молодых, привлекательных, соблазнительных! Играет громкая музыка, и шум избавляет тебя от необходимости говорить умные вещи. Полумрак придает беседе интимность, алкоголь делает ее особенно желанной, а тебя смелым и решительным. Ты сам себе кажешься крутым, и, похоже, она в этом не сомневается...



➖ Подкатывая к симпатичной девушке в каком-нибудь баре или ночном клубе, ты должен убедиться, что она и в самом деле пришла сюда одна (что очень подозрительно) или хотя бы с подругами.

Если вдруг окажется, что она здесь с другом, который всего лишь отлучился в туалет, имеешь шанс нарваться на неприятности. Имей также в виду, что для определенной категории женщин увеселительные заведения являются рабочим местом, и будь готов к тому, что за романтическую ночь придется заплатить. Это в лучшем случае. В худшем — ты очнешься где-нибудь на куче мусора в подворотне без штанов и кошелька. Правильный журнал для мужчин советует тебе воздерживаться от таких знакомств.

🟰 Наверное, в цивилизованных странах можно встретить в питейном доме порядочную девушку без спутника, и знакомиться в таких местах не считается зазорным, однако России до этого еще очень далеко.

Служебный роман

➕ Ты уже давно положил на нее глаз, знаешь, что она в данный момент свободна, и убежден в ее высоких профессиональных и моральных качествах. У вас масса тем для бесед — можно, к примеру, перемывать косточки сослуживцам или начальству. В общем, лучшего места для встречи со своей избранницей и не придумать.

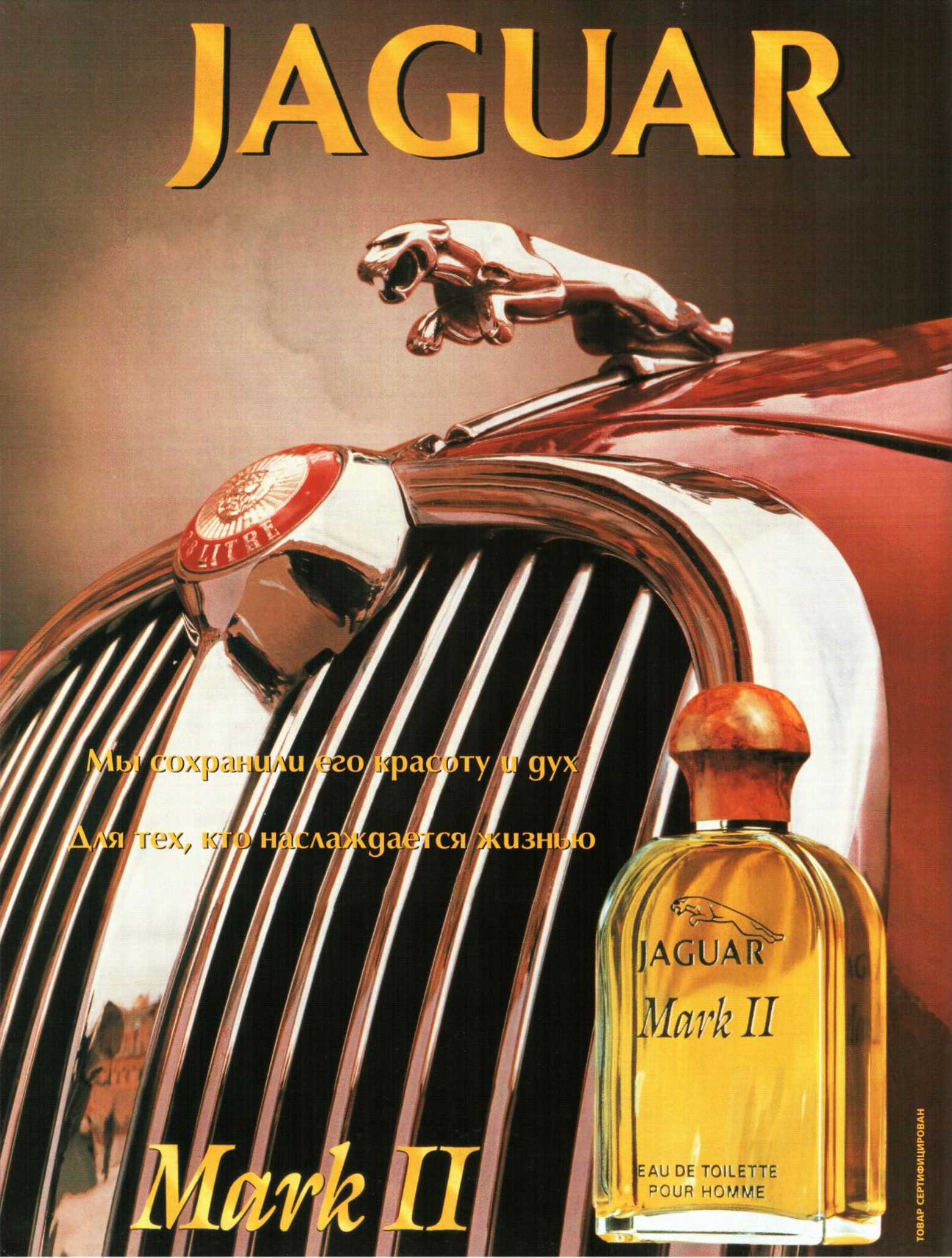
➖ Обсуждение служебных перипетий облегчает общение, однако не делает его более богатым и насыщенным. Внимательные глаза и уши сослуживцев побуждают к осторожности, а их злые языки, как сказал классик, страшнее пистолета. Возможность каждый день видеть свою избранницу кажется заманчивой в начале романа, однако может стать утомительной по мере его завершения.

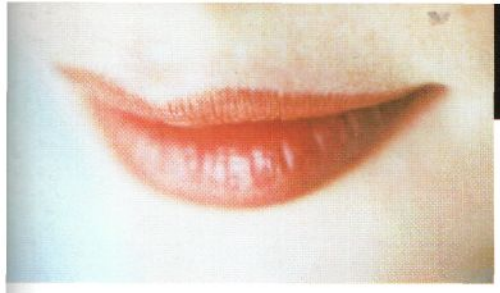
В конце концов может выясниться, что ты ошибся и девушка из соседнего отдела тебе нравится больше. Но у тебя с ней ничего не получится, поскольку твоя нынешняя подруга уже успела ей рассказать, какой ты несравненный мерзавец.

🟰 Согласно социологическим исследованиям, служебные романы составляют порядка 40-50% всех романтических историй. Это число может несколько отличаться в разных странах. Поэтому твои шансы решить проблему одиночества именно на службе не так уж малы. ▸

ер сертифицирован

JAGUAR


Мы сохранили его красоту и дух
Для тех, кто наслаждается жизнью
JAGUAR
Mark II
EAU DE TOILETTE
POUR HOMME
Mark II
ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН



Четыре свадьбы и одни похороны

➕ Количество счастливых браков, начавшихся на подобных семейно-дружеских мероприятиях, огромно, и это внушает надежды. Ты можешь быть уверен, что девушка, с которой завязал здесь знакомство, принадлежит к твоему кругу, а это очень важно, если ты не собираешься ограничиваться легким флиртом. У вас есть общие знакомые, и это помогает избежать неприятных неожиданностей. Алкоголь, сопутствующий таким церемониям, развязывает языки, снимает скованность и делает сближение стремительным — ух!

➖ Возможные родственные связи или общие друзья расширяют круг посвященных в вашу «дружбу». Пристальное внимание общественности может лишить ваши отношения необходимой интимности и сделать их излишне ответственными. Завязывая такое знакомство, ты как бы садишься в поезд дальнего следования, соскочить с которого будет нелегко.

🟰 Все пройдет замечательно, если какой-нибудь родственник, перебравший алкоголя, не испортит твой костюм и не выведет тебя таким образом из игры. Или ты сам не допьешься до поросячьего визга, пытаясь преодолеть свою природную застенчивость. Запомни: пьянство и охота на девушек несовместимы.

В греческом зале

Картинные галереи, музеи, залы консерваторий и филармоний — здесь обитают субтильные, утонченные создания, вызывающие трепет в огрубелых мужских сердцах...

➕ Заманчиво познакомиться с девушкой, чьи эстетические запросы совпадают с твоими. При этом ничто не обязывает тебя форсировать сближение, и ты легко можешь соблюдать дистанцию, которую считаешь для себя безопасной.

➖ Отношения, которые начались на высокой интеллектуально-эстетической ноте, с трудом становятся более интимными и непринужденными. Может так случиться, что ты и впредь будешь встречаться с новой знакомой в утонченной атмосфере искусства и культуры и продолжать поиски кого-то, с кем проще общаться в постели.

🟰 Надеемся, что ты пришел на эту выставку или концерт вовсе не ради холодного пива в буфете. Изображать из себя эстета и интеллектуала — занятие на редкость утомительное.

Рок-концерты, политические митинги, уличные беспорядки

➕ Сама судьба свела вас здесь, у вас много общего и схожий взгляд на мир. А эмоциональный накал окружающей обстановки способен с самого начала придать вашим отношениям бурный и неуправляемый характер, только держись.

➖ Меняющиеся музыкальные вкусы или политические пристрастия могут развести вас по разные стороны баррикад — не зря говорят, что от любви до ненависти один шаг.

🟰 Рассчитывай на благополучное развитие романа, если она не влюблена в солиста рок-группы и не окажется активисткой партии, организовавшей митинг. Или бойцом ОМОНа.

Вечера «Для тех, кому за...», брачные объявления, частные свахи

➕ Ты знаешь, что она одинока и почти отчаялась найти себе спутника. Это избавляет тебя от мучительных сомнений в собственных силах.

➖ Атмосфера богадельни, сопутствующая таким способам знакомств, неизбежно наложит отпечаток на дальнейшие отношения.

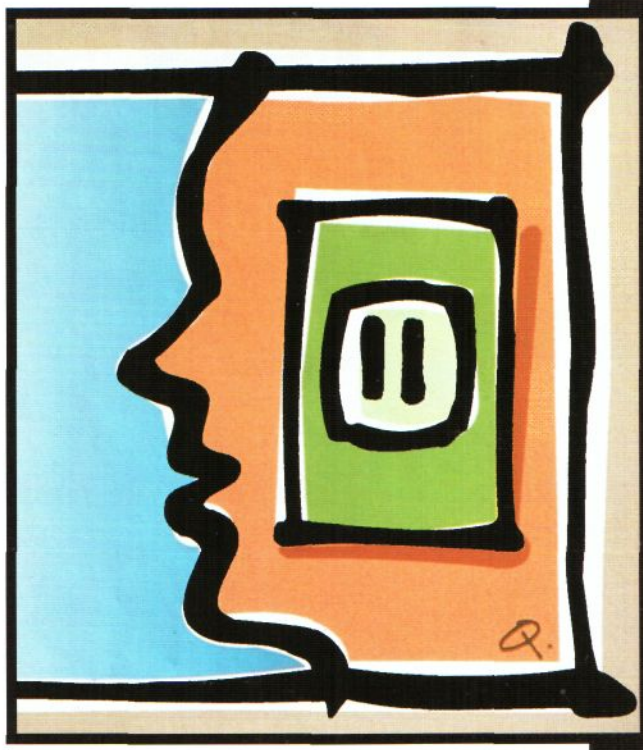
🟰 Будь готов, что «стройная блондинка с голубыми глазами» окажется на самом деле крашеной толстушкой с контактными линзами. Способ хорош для брачных аферистов, но ведь ты не из их числа, не так ли?

Internet и Cyberchat

➕ Она не видит твоей трехдневной щетины, не слышит твоего заикания, а ты сам остаешься в полном неведении насчет ее плоскостопия. Зато вы едины в приобщенности к информационным технологиям и абсолютно свободны. В любой момент можно нажать кнопку «disconnect», и ты готов к новым приключениям.

➖ От общения в киберпространстве не получаются дети, презерватив не спасает от компьютерных вирусов, а сидение долгими часами у экрана монитора может привести к застойным явлениям в области таза, которые чреваты обращением к урологу. К тому же известно много случаев, когда под видом юных красоток в сети скрывались молодые компьютерные хулиганы. Увы, но в Интернете пока что обитает значительно больше мужчин, чем женщин, и если даже ты сможешь найти там настоящую девушку, а не мнимую, знай, что у нее выбор значительно более обширен, чем у тебя.

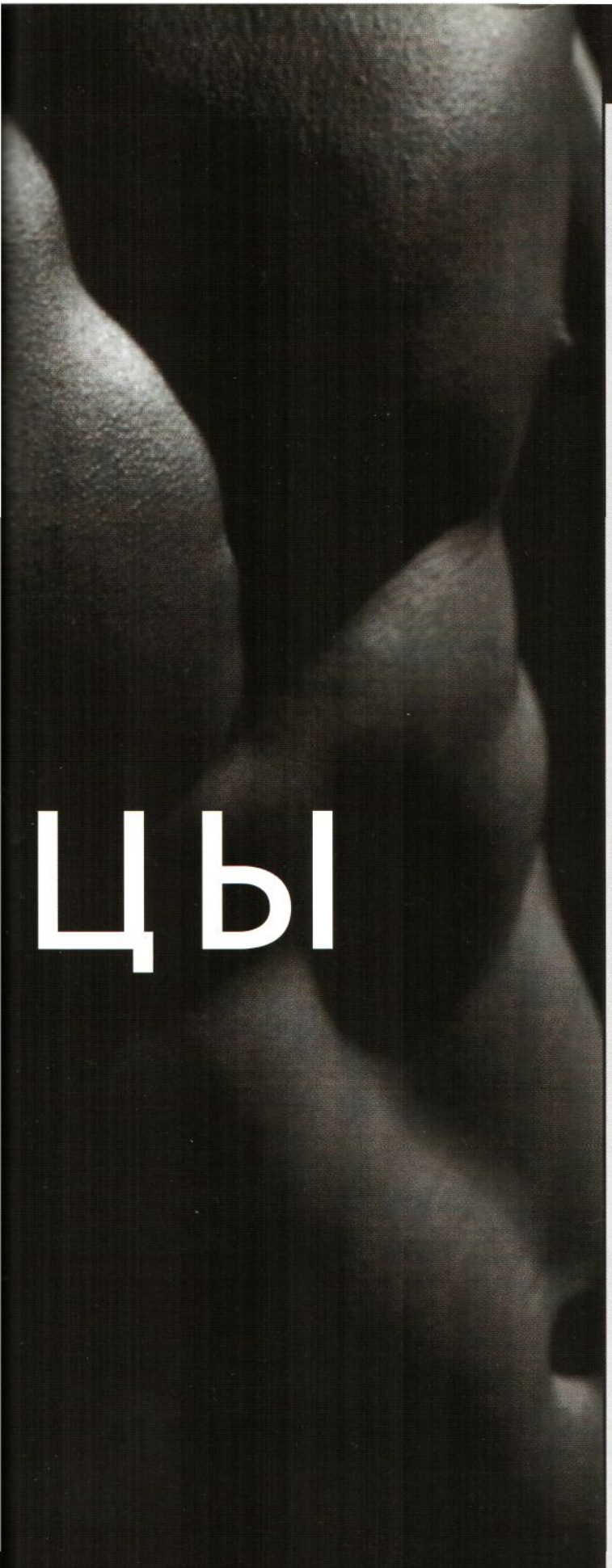
🟰 В принципе, это отличный способ для завязывания знакомств. Однако советуем как можно скорее обменяться фотографиями и перейти к водным процедурам. MH



МЫШ

большие и малые

дельтовидная мышца



ЦЫ

Второстепенных мышц нет. Есть неправильный подход к тренировке.

Предположим, ты выдающийся атлет: можешь колоть бицепсами грецкие орехи, на спор поднимаешь над головой ломовую лошадь, а при виде твоего рельефного пресса слабонервные девушки падают без чувств. А может быть (что куда более вероятно), ты самый обыкновенный парень: два раза в неделю ходишь в спортзал, чтобы придать своему телу более или менее приличную форму. В обоих случаях велика вероятность того, что выбранный тобой способ тренировки не самый лучший.

И вот почему: практически все, кто занимается атлетизмом (мы в Men's Health не исключение), делают упор на те мышцы, которые можно наблюдать в зеркало, — грудные мышцы, бицепсы, пресс. Что поделаешь — все мы тщеславны. Опасность кроется в том, что усиленно развивая одни мышцы и игнорируя другие, мы наносим вред своему здоровью. Неравномерность в развитии мышц — бич большинства культуристов.

Для того чтобы справиться с этой проблемой, ты можешь внести в план своих занятий некоторые коррективы. Те 12 упражнений, которые здесь представлены, — это по сути новый подход к организации всего тренировочного процесса. Один-два месяца занятий по данной программе, и ты существенно улучшишь свою физическую форму и приобретешь более естественную, атлетическую фигуру.

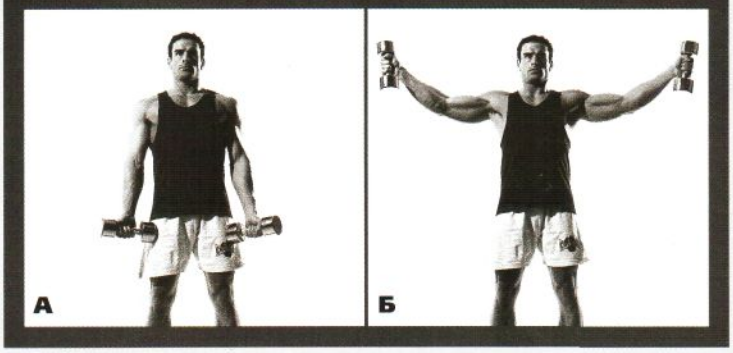
1. Подъем гантелей через стороны на вытянутых руках (ладонями вперед)

Мышцы плечевого пояса

Этот вариант упражнения укрепляет не только дельтовидную мышцу, но и мышцы-вращатели, отвечающие за ▶

Фото: Beth Bischoff; Иллюстрации: Keith Kasnot

Подъем гантелей через стороны на вытянутых руках (ладонями вперед)



движения рук в направлении спины. Слабая вращательная мускулатура очень часто является причиной травм плечевого пояса при занятиях атлетизмом.

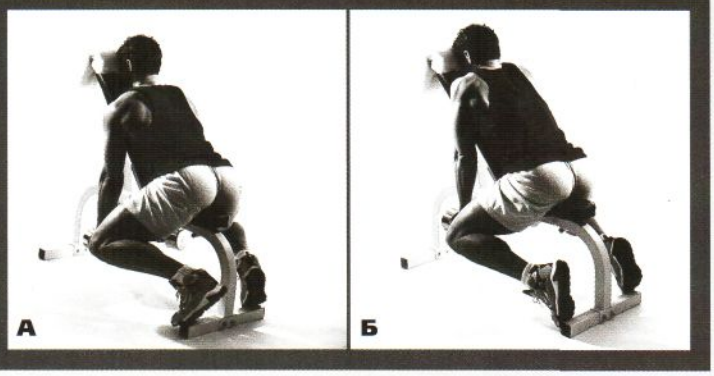
Займи исходное положение: руки по бокам, в каждой руке по гантели. Слегка согни руки в локтях, ладони поверни вперед, плечи отведи назад [А]. Колени чуть согнуты, спина прямая. Медленно подними гантели через стороны до уровня плеч. При этом большие пальцы рук обращены вверх [Б]. Так же медленно верни гантели в исходное положение, а затем повтори движение. Выполни 3 подхода по 10 повторов.

2. Подъем плеч на наклонной скамье

Трапециевидная мышца

Трапециевидная мышца — одна из наиболее крупных. Она начинается у основания черепа, выходит к краям лопаток, а затем, постепенно сужаясь, опускается вдоль позвоночника до середины спины. Ее обычно тренируют, поднимая плечи. Но это лишь одна из функций трапециевидной мышцы — кроме этого она отвечает за сведение и разведение лопаток. Установи регулируемую скамью под углом 45-60° и сядь лицом к спинке. На уровне лба положи полотенце и, нагнувшись, упрись в него головой. Возьми в руки пару не слишком тяжелых гантелей (их вес должен позволять тебе поднимать плечи полностью). Руки свободно опущены ладонями внутрь [А]. Плавным движением подними плечи, сомкни лопатки и на мгновение зафиксируй это положение [Б]. Поднимай плечи так, будто ты хочешь, чтобы они коснулись основания черепа. Теперь медленно опусти плечи и повтори движение. Выполни 3 подхода по 10 повторов.

Подъем плеч на наклонной скамье

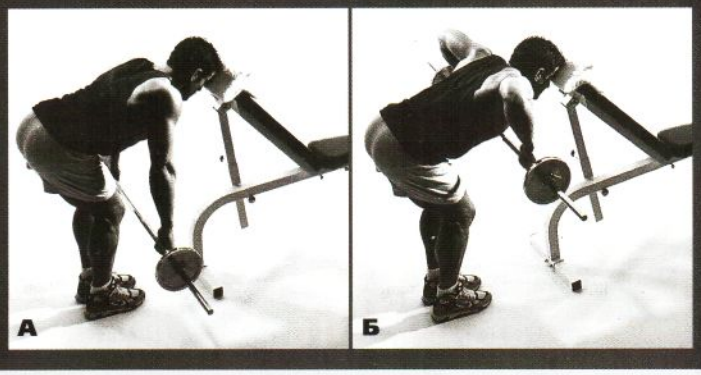


3. Подъем штанги в наклонном положении

Мышцы верхней части спины и заплечья

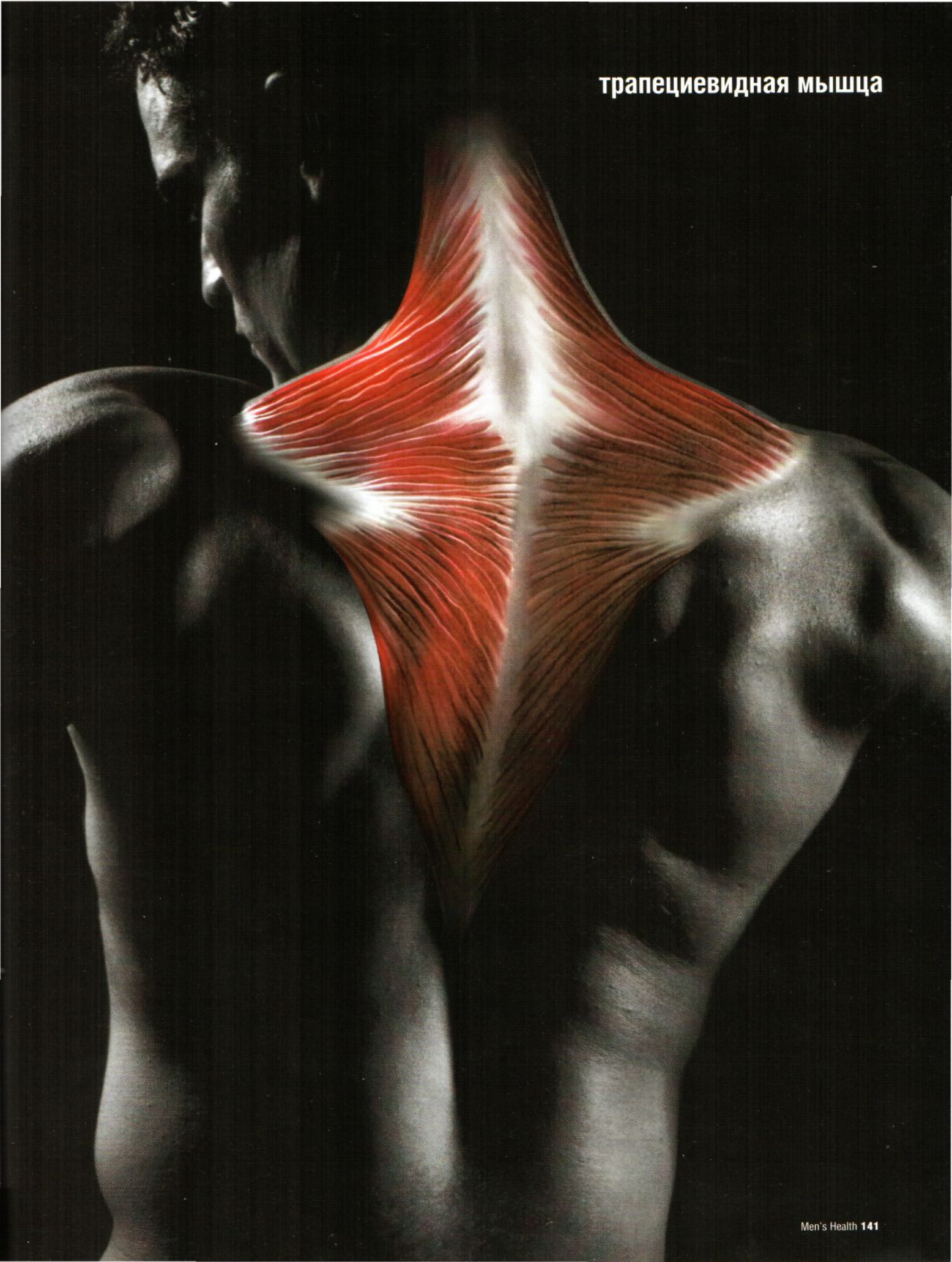
В этом упражнении большую роль играет глубина наклона. Чем глубже наклон, тем меньший вес ты можешь взять. Многих качков не интересуют малые веса. Они нагружают штангу большим весом, наклоняются вперед на 45° и подтягивают ее к нижней части живота. Однако в деле наращивания мышц главное — не вес, а правильная техника.

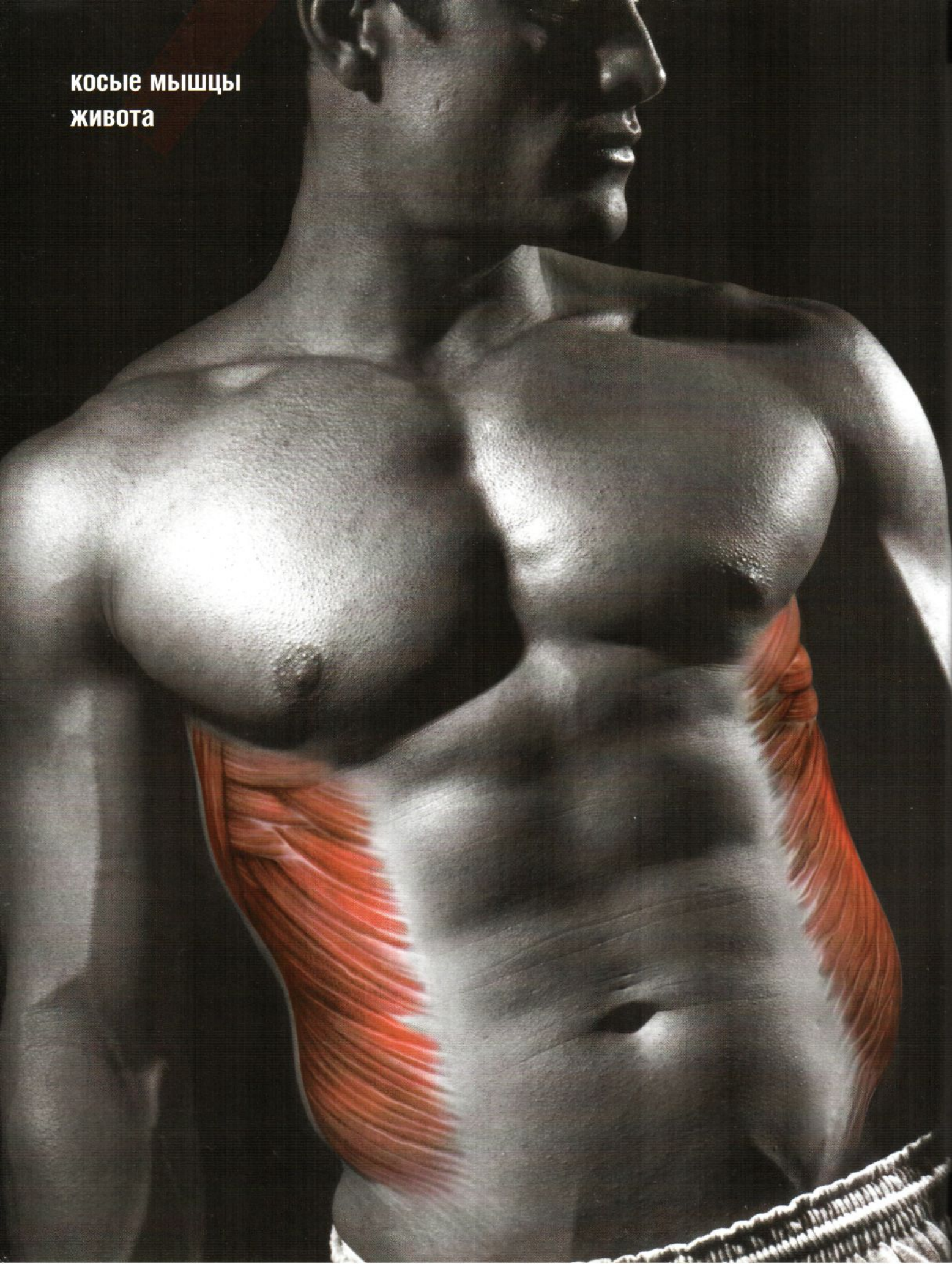
Подъем штанги в наклонном положении



Это упражнение укрепляет мускулатуру верхней части спины, особенно трапециевидную и расположенные под ней большую и малую ромбовидные мышцы, а также заднюю (лопаточную) сторону дельтовидной мышцы. Даже если ты в отличной форме и используешь небольшой вес, это упражнение может оказаться чересчур напряженным для спинных мышц.

Установи на штанге небольшой вес и размести ее позади наклонной скамьи. Верхний край спинки приподними как можно выше и положи на него полотенце. Возьми штангу прямым хватом (расстояние между кистями — чуть больше ширины плеч), а головой упрись в ▶


трапециевидная мышца


косые мышцы
живота

полотенце. Следи, чтобы угол наклона туловища составлял полные 90°. Если угол больше, поставь штангу на пол и опусти спинку скамьи до нужного уровня. Свободно опустив руки, займи исходное положение [А], подтяни штангу к груди [Б], пока не почувствуешь напряжение мышц верхней части спины, а затем медленно верни штангу на место. Выполни 3 подхода по 10 повторов.

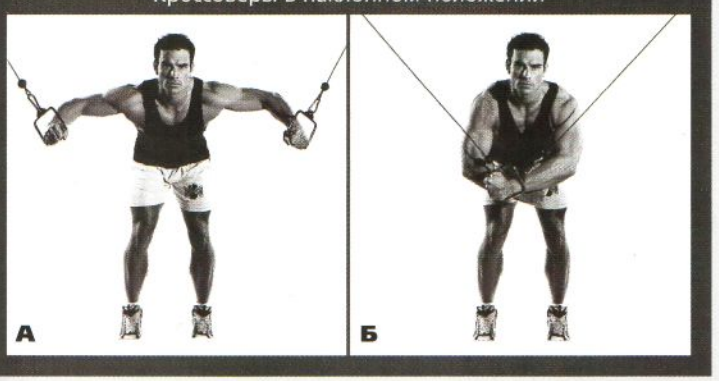
4. Кроссоверы в наклонном положении

Мышцы груди и передняя часть плечевого пояса

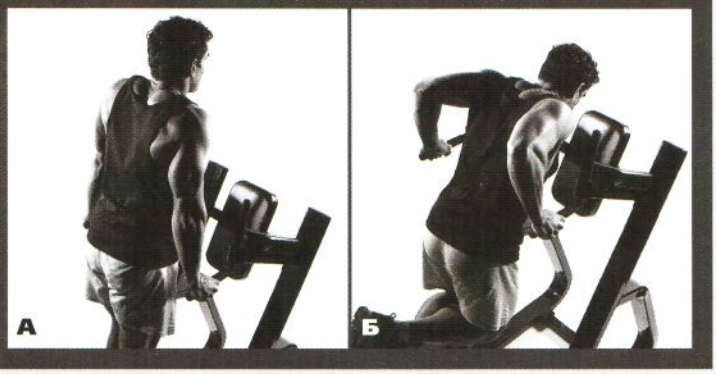
Жим в положении лежа считается универсальным упражнением для мышц груди, однако он не полностью задействует большую и малую грудные мышцы. Работа с эспандером гораздо эффективнее.

Возьмись за рукоятки большого эспандера ладонями вниз. Исходное положение: ноги чуть шире плеч, колени слегка согнуты, корпус наклонен вперед примерно на 60°. Старайся сохранять естественный прогиб нижней части спины. Руки параллельны полу под прямым углом к корпусу [А]. Движением, направленным вниз и внутрь, поднимай вес, стараясь скрестить руки перед грудью [Б]. Сначала правая рука идет выше левой, при повторе — наоборот и так далее. Плавно опусти вес в исходное положение. Держи запястья прямо, а локти как можно выше. Если ты похож на гигантского краба, захватывающего жертву клешнями, значит, упражнение выполнено правильно. Сделай 3 подхода по 10 повторов в каждом.

Кроссоверы в наклонном положении



Отжимания с узким захватом спереди



5. Отжимания с узким захватом спереди

Мышцы нижней части груди и трицепсы

Отжимание с узким захватом спереди затрагивает мышцы нижней части груди, а между делом — и трицепсы.

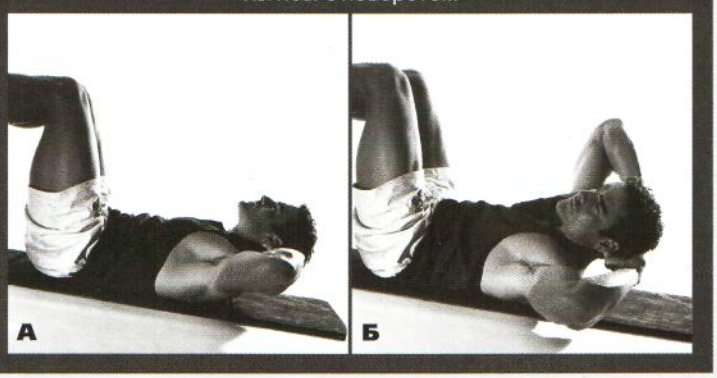
Возьмись за рукоятки тренажера для отжиманий, руки как можно ближе к телу, колени согнуты под прямым углом [А]. Медленно опустись на руках, пока локти не образуют прямой угол [Б] (но не ниже, иначе можно травмировать плечо), затем, отжавшись, вернись в исходное положение. Наклон корпуса вперед увеличивает нагрузку на грудные мышцы. Но если ты больше заинтересован в трицепсах, старайся держать корпус прямее. Сделай 3 подхода с максимально возможным числом повторов.

6. Изгибы с поворотом

Пресс и косые мышцы живота

В погоне за «стальным прессом» мы совершаем массу изгибов, наклонов и «уголков». Не хватает одного — вращательных движений. Прямые изгибы и наклоны прекрасно развивают наиболее заметную прямую мышцу живота, но практически не затрагивают внутренних ▶

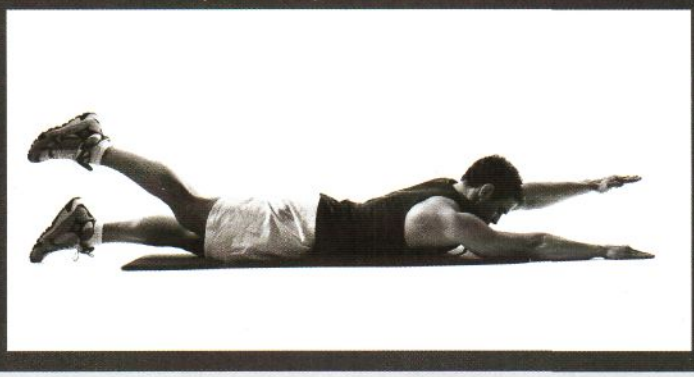
Изгибы с поворотом



и внешних косых мышц, которые располагаются по бокам от прямой мышцы и заведуют поворотами туловища. Изгибы с поворотом повышают силу и выносливость всех трех групп мышц живота, создавая надежную защиту для внутренних органов и поддержку нижнего отдела позвоночника.

Ляг на скамью и подними ноги, согнутые в коленях под углом 90° [А]. Держа ладони на затылке, приподними голову, плечи и верхнюю часть корпуса. В конце движения поверни корпус вправо [Б], снова выпрямись, а затем опустись в исходное положение. Повтори упражнение с поворотом влево. Выполни 2 подхода и сделай в каждом столько повторов, сколько сможешь.

Попеременная растяжка мышц спины



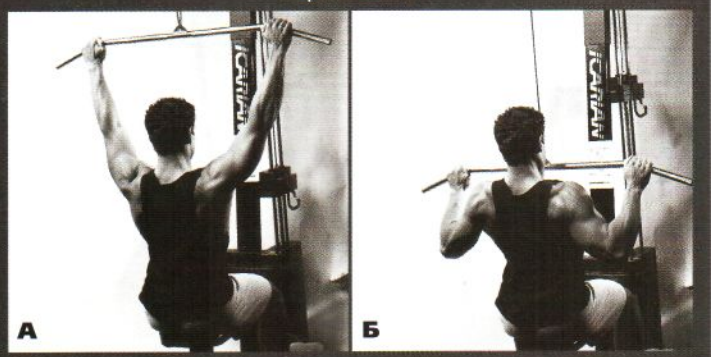
7. Попеременная растяжка мышц спины

Мышцы поясницы

Замечено, что почти все упражнения для поясничных мышц на самом деле укрепляют только ягодицы и задние мышцы бедра. При этом мускулатура, выпрямляющая позвоночник, остается самой запущенной из-за отсутствия нагрузки. По-настоящему сильная спина нужна нам не только в спортзале, но и далеко за его пределами. Данное упражнение отличается высокой эффективностью и оказывает прямое стимулирующее воздействие на мускулатуру нижней части спины. А результат не заставит себя долго ждать.

Ляг животом на пол, вытянув руки перед собой и не касаясь подбородком пола. Подними вверх одновременно правую руку и левую ногу. Следи за тем, чтобы руки и ноги оставались прямыми. Задержись в верхней точке на 3 секунды. Повтори движение с левой рукой и правой ногой. Выполни 3 подхода по 10 повторов в каждом.

Верхние тяги



8. Верхние тяги

Широчайшая мышца спины

Многие уверены, что максимально широкий захват штанги или скобы тренажера способствует увеличению широчайшей мышцы спины. Увы, это не так: такой захват лишь сужает диапазон движений, и стимуляция этой мышцы теряет интенсивность.

Наилучшим является захват, при котором руки расположены чуть шире плеч. Не нагружая тренажер, сядь на скамью и подтяни скобу эспандера до уровня груди. Теперь отрегулируй ширину захвата так, чтобы локти образовали угол 90° или чуть меньше. Верни скобу в первоначальное положение, подбери подходящий тренировочный вес и зафиксируй ноги под упором тренажера. Подними руки и ухватись за скобу эспандера ладонями вниз, соблюдая ранее выбранную ширину захвата [А]. Лопатки должны двигаться вниз и в направлении друг друга (это обеспечит работу мышц спины, а не рук). Подведи скобу к груди [Б] и, завершая движение, коснись скобы грудью. Медленно вернись в исходное положение. Выполни 3 подхода по 10 повторов в каждом. ▶

МГТС
КУБОК КРЕМЛЯ
РОСТЕЛЕКОМ
ВНОВЬ НАША ПОДАЧА!
ПРИНИМАЙТЕ!
19–25 октября 1998 г. – женский турнир
2–8 ноября 1998 г. – юниорский турнир
9–15 ноября 1998 г. – мужской турнир
Кубок Кремля '98
www.kremlincup.ru
Москва, Олимпийский пр., 16,
спорткомплекс «Олимпийский».
По вопросам спонсорских пакетов
и приобретения билетов обращайтесь
по телефону: 956 3360 и факсу: 956 3361

БОНИН* означает, что Вас не укачает

Бонин* (Bonine) - это таблетки с малиновым вкусом, предотвращающие укачивание во всех видах транспорта.

Их можно проглотить, запив жидкостью или просто разжевать, ничем не запивая.

Приняв одну таблетку Бонин* за час до предстоящей поездки, Вы на длительное время (до 24 часов) защитите себя от неприятных симптомов укачивания.

С препаратом Бонин* любая дорога – и близкая, и дальняя – покажется Вам приятной.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ.

Краткая информация о препарате:

БОНИН*
(меклозина гидрохлорид)

Лекарственная форма: Таблетки, жевательные таблетки, содержащие 25 мг меклозина гидрохлорида.

Показания к применению: Профилактика и симптоматическое лечение тошноты, рвоты и головокружения.

Дозировка и методы применения:

Укачивание: 25-50 мг/сутки. Первую дозу необходимо принять, как минимум, за один час до путешествия.

Тошнота и рвота при беременности: 25-50 мг/сутки.

Лабиринтные и вестибулярные нарушения: 25-100 мг/сутки в зависимости от клинического эффекта.

Тошнота и рвота, связанные с лучевой терапией: 50 мг за 2-12 часов до лучевой терапии.

Противопоказания: Известная гиперчувствительность к меклозина гидрохлориду.

Особые предостережения и особые меры предосторожности: Не давать детям младше 12 лет. Больные глаукомой или с увеличением предстательной железы должны принимать меклозин только по назначению врача. Меклозин может вызывать повышенную возбудимость у детей.

Взаимодействие с другими лекарственными препаратами и другие формы взаимодействия: При одновременном назначении меклозина с другими седативными препаратами может быть усилено седативное действие на центральную нервную систему. Ингибиторы МАО могут пролонгировать и усиливать антихолинергическое действие меклозина.

Беременность: Доказательств тератогенного действия препарата у человека не получено. Перед применением препарата необходимо оценить возможный риск по сравнению с благоприятным действием.

Влияние на способность управления автомобилем и пользования техникой: Прием препарата требует соблюдения осторожности при управлении автомобилем и другими движущимися механизмами.

Нежелательные реакции: Сонливость, сухость во рту, утомляемость, в редких случаях затуманивание зрения.

Фармакологические свойства: Меклозина гидрохлорид обладает длительным действием (до 24 часов). Период его полувыведения составляет приблизительно 6 часов.

Перед использованием препарата, пожалуйста, ознакомьтесь с полной инструкцией по его применению.

Предотвращает укачивание в транспорте
Bonine
Таблетки от укачивания для приема один раз в сутки
Предотвращает укачивание в транспорте
Bonine*
Бонин
• удобные жевательные таблетки
• со вкусом малины
• продолжительность действия до 24 часов
8 жевательных таблеток/меклозина гидрохлорид, 25 мг противорвотное средство

Pfizer

Bonine - зарегистрированная торговая* марка фирмы Pfizer Inc., Нью-Йорк, США.

RU 98-

9. Упражнение по системе кунг-фу

Бицепсы и мышцы предплечий

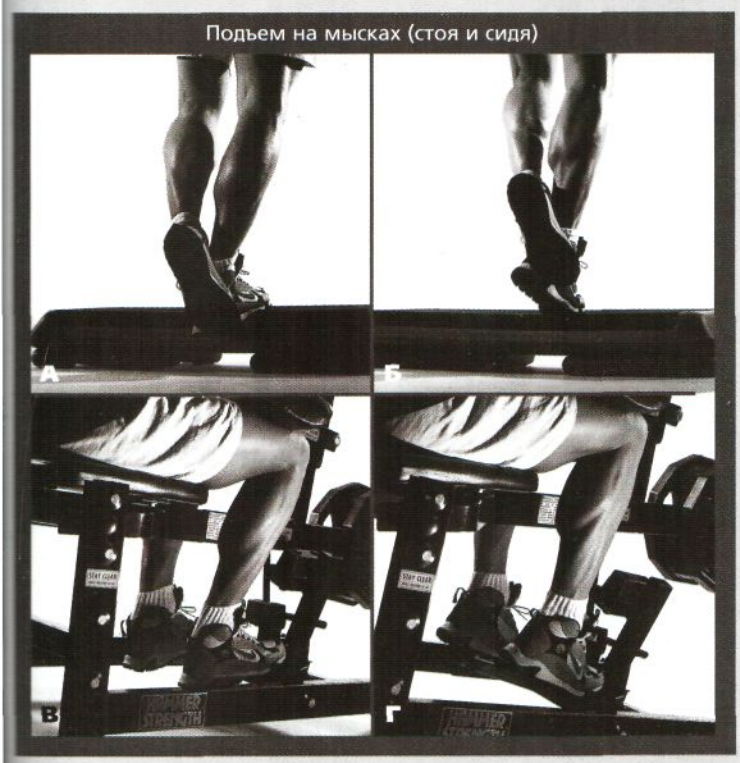
Занимаясь разными группами мышц, можно так никогда и не дойти до предплечий. Правда, есть одно упражнение... Это — навеянный восточными боевыми искусствами вариант укрепления бицепса, параллельно прорабатывающий мышцы предплечья.

Стань, взяв в обе руки по гантели. Руки опущены, ладони обращены к бедрам, ноги слегка согнуты в коленях. Прижав локоть к корпусу, подними правую руку с гантелью так, чтобы она располагалась поперек живота на уровне чуть выше пупка [А]. Теперь согни руку в локте, одновременно поворачивая запястье внутрь [Б]. Опуская гантель, повтори движение в обратном направлении. Выполни то же левой рукой. Старайся, чтобы движения были плавными и синхронными, как в замедленной съемке из кино про Брюса Ли. Сделай 3 подхода по 12 повторов.

10. Подъем на мысках (стоя и сидя)

Икры

Трехглавая мышца голени состоит из икроножной и лежащей под ней так называемой камбаловидной мышцы. Подъем на мысках стоя прекрасно прорабатывает обе эти мышцы. Но если ты хочешь иметь более объемные икры, стоит делать аналогичное упражнение сидя — чтобы накачать камбаловидную мышцу.



Начни с подъемов стоя. Стань мыском правой ноги на возвышение. Для сохранения равновесия можно держаться за что-то рукой. Левой ступней зацепи правую пятку и опусти ее на несколько сантиметров [А]. Теперь подними пятку как можно выше и задержись на мгновение в высшей точке [Б]. Сделай 12 повторов и смени ногу. Чтобы усложнить задачу, возьми в свободную руку гантель.

Затем установи на тренажере умеренный вес, сядь и закрепи мыски. Планку положи на бедро чуть выше колена. Опусти пятки [В], а теперь подними их как можно выше [Г]. Задержись на секунду и снова опусти. И так 12 раз. Сделай 2-3 подхода на каждое упражнение.

11. Наклоны со штангой

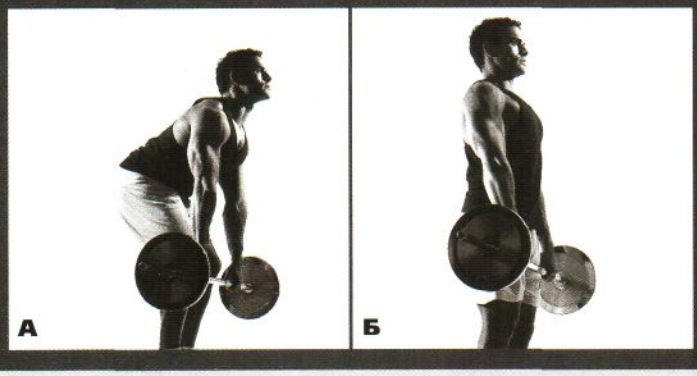
Задняя группа мышц бедра и ягодичные мышцы

Чего там говорить, ноги большинства из нас недополучают своего в тренажерном зале. Во всяком случае из всех мышц больше всего нагрузки достается четырехглавой мышце бедра.

Если начинать каждую тренировку ног с этого упражнения, оно может сыграть решающую роль в восстановлении утраченного баланса в развитии мышц ног. Одно «но»: это упражнение сильно нагружает поясницу. Поэтому, если ты никогда не делал его, начни с очень маленького веса.

Возьмись за гриф: захват прямой, чуть шире плеч. Держа штангу в прямых руках, выпрямись. Ноги на ширине 30 см, колени чуть согнуты. С прямой спиной согнись в поясе до тех пор, пока гриф не окажется чуть ▶

Наклоны со штангой



ниже колен [А]. Теперь выпрямись, возвратившись в исходное положение [Б]. Выполняй каждое движение медленно, с осторожностью, не отвлекаясь. Сделай 3 подхода по 12 повторов.

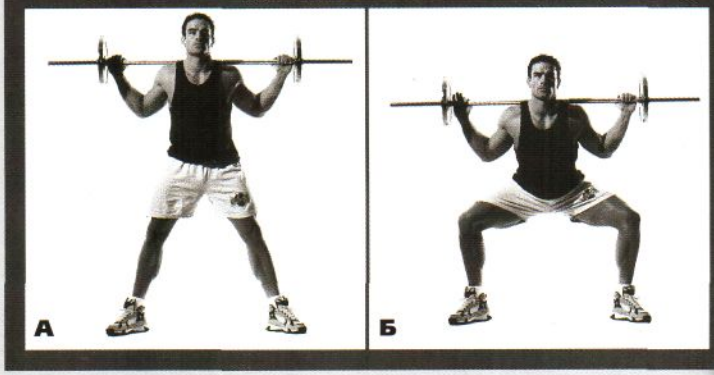
12. Приседания со штангой

Четырехглавая мышца бедра, приводящие мышцы

Кто из вас (медики не в счет) слышал о приводящих мышцах? Вот именно — никто. А кто специально разрабатывал эти мышцы в спортзале? Немногие.

Приводящие мышцы располагаются на внутренней стороне бедра. Они, хоть и не бросаются в глаза, играют важную роль в активных видах спорта, ведь отвечают они за боковые движения ног. Как их накачать? Приседания со штангой — простой и эффективный способ. Положи не слишком тяжелую штангу на заплечье (не на шею). Ноги — шире плеч, а мыски расставь как можно шире так, чтобы не чувствовать неудобства [А]. С прямой спиной опустись назад, как будто садишься на стул. Старайся не переносить центр тяжести вперед. Опускайся до тех пор, пока бедра не будут параллельны полу [Б]. Затем поднимись в исходное положение. Сделай 3 подхода по 10 повторов.

Приседания со штангой



План занятий

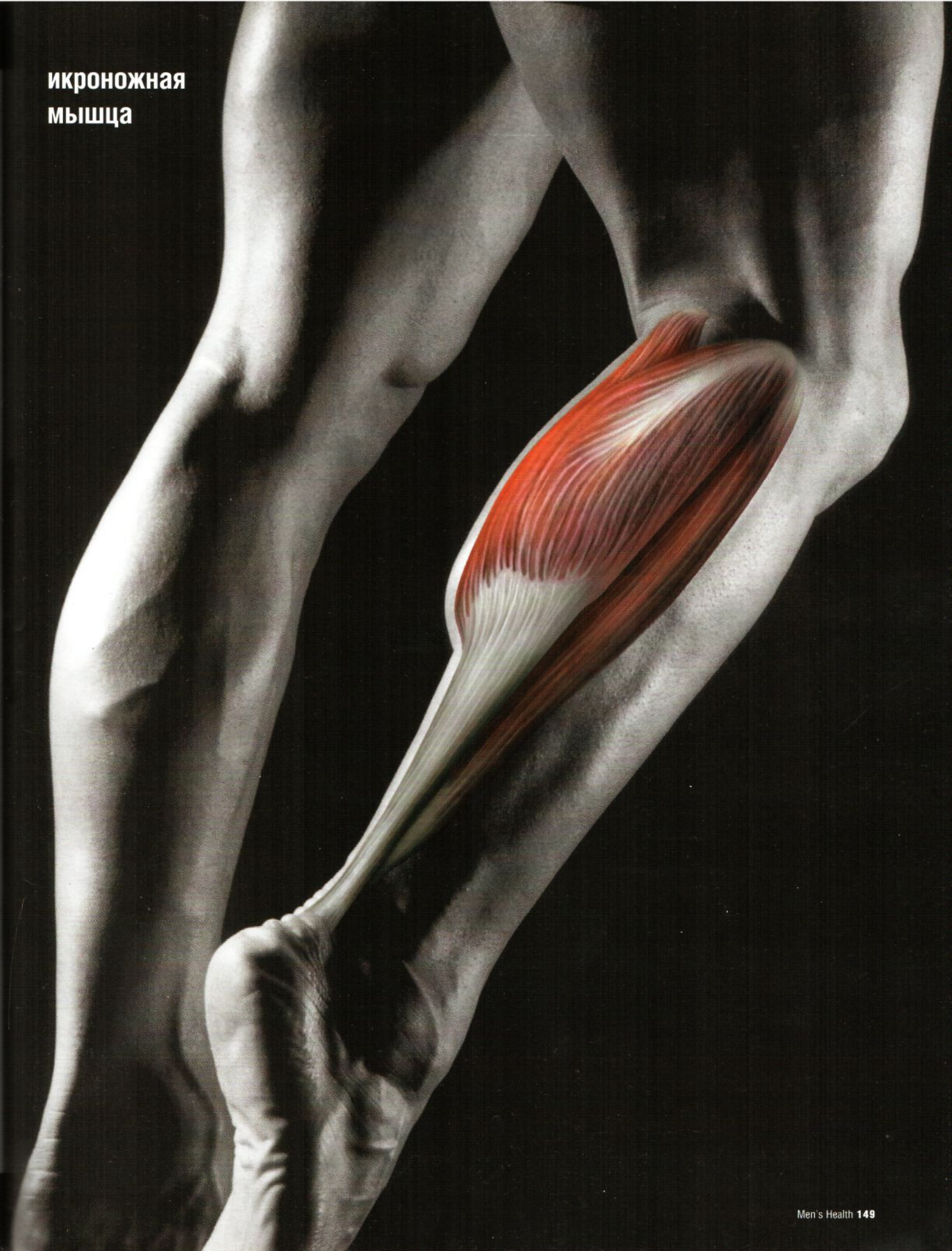
В общей сложности наша программа из 12 упражнений занимает около 90 минут. Возможно, кто-то захочет разбить ее пополам и выполнять в течение недели частями. Тогда лучше сделать это по такому принципу: первое занятие посвятить упражнениям для спины, груди, плечевого пояса и рук, а упражнения для ног и мышц среднего отдела перенести на другой день. Получится следующая схема.

День 1

- Подъем гантелей через стороны на вытянутых руках
- Подъем плеч на наклонной скамье
- Подъем штанги в наклонном положении
- Кроссоверы в наклонном положении
- Отжимания с узким захватом спереди
- Верхние тяги
- Попеременная растяжка мышц спины
- Упражнение по системе кунг-фу

День 2

- Наклоны со штангой
- Приседания со штангой
- Подъем на мысках
- Изгибы с поворотом


икроножная
мышца

Когда нас приглашают на день рождения — это очень приятно. Но тут же возникает вопрос: что подарить имениннику? На этот раз можно не беспокоиться — именинник сам будет дарить подарки гостям.

Чудеса да и только!

Многие лета!

Чудеса возможны, когда свой день рождения справляет Heineken. Осенью этого года знаменитой марке пива исполняется 125 лет. Что ни говори, возраст солидный.
Но пиво мы уважаем не за возраст, а за качество. А чем качественнее пиво, тем дольше оно живет. Поэтому 125-летие Heineken — это не просто юбилей торговой марки, а настоящий мужской праздник. Для всех, кто любит быструю езду, активный спорт, красивых женщин. И хорошее пиво.

В пивной «табели о рангах» Heineken занимает самые высокие позиции — эта марка относится к элитным. Обычно такие сорта редко бывают массовыми. Но компания опровергла этот стереотип — ей удалось сделать свое элитное пиво необычайно популярным и массовым. Его пьют более чем в 170 государствах мира, это любимая импортная марка пива в США и других странах.

Свой юбилей Heineken отмечает под девизом «**Пиво может путешествовать**». Это не просто красивый лозунг, но и реальное достижение компании. Можно добавить: **ПИВО ПОМОГАЕТ ПУТЕШЕСТВОВАТЬ**. Тут мы подходим к самому интересному.

По случаю 125-летней годовщины Heineken компания проводит конкурс. Победители конкурса смогут совершить бесплатное увлекательное путешествие в Амстердам, где побывают в музее-пивоварне Heineken и попробуют знаменитое пиво там, где оно варится.

Почему же миллионы мужчин во всем мире любят Heineken? В чем секрет пивоваров из Голландии?

Во-первых, это, конечно, отборные натуральные компоненты — солод, хмель, вода. Во-вторых, в течение 125 лет пивовары Heineken совершенствовали технологию, основанную на старинных рецептах.

Еще один секрет в особом виде пивных «дрожжей А», выведенных в 1886 году учеником Пастера доктором Элионом, который работал у господина Герарда Адриана Хайнекена. Ни одна другая марка пива не может похвастаться такими дрожжами. Heineken «дрожжи А» полезны для здоровья мужчин, поскольку содержат комплекс витаминов, улучшающих обменные процессы в организме.

Пиво зовет в Амстердам

Разыгрывается около 100 бесплатных поездок в Голландию на двоих, включая страховку, визу, билеты туда и обратно на рейс авиакомпании КЛМ Королевские Голландские Авиалинии и трехдневное проживание в одной из центральных гостиниц Амстердама. Конкурс продлится с 28 сентября по 7 ноября 1998 г.

Основная программа розыгрыша пройдет в 18 лучших барах Москвы, где каждый вечер, с пятницы по воскресенье, в течение шести недель будут устраиваться шоу под живую музыку. Каждый посетитель, купивший пиво Heineken, получит специальный купон, дающий право на участие в конкурсе. Имена победителей будут названы на месте, ровно в час ночи. Но и те, кому не повезет, не останутся с пустыми руками — все участники конкурса получат праздничные сувениры от Heineken.

Дополнительный розыгрыш будет проходить в 60 лучших московских магазинах, где в продажу поступят юбилейные упаковки (по 6 бутылок) пива Heineken. В каждую из них будет вложена открытка с незаконченной фразой, посвященной Heineken. Вам надо будет дополнить фразу, послать открытку по указанному адресу и не терять веры в победу.*

Наконец, возможность выиграть будет предоставлена и слушателям нескольких московских радиостанций: нужно будет позвонить в студию, принять участие в игре и, если повезет, отправиться в Амстердам в гости к Heineken.

*** фамилии победителей конкурса будут опубликованы в январском номере журнала**

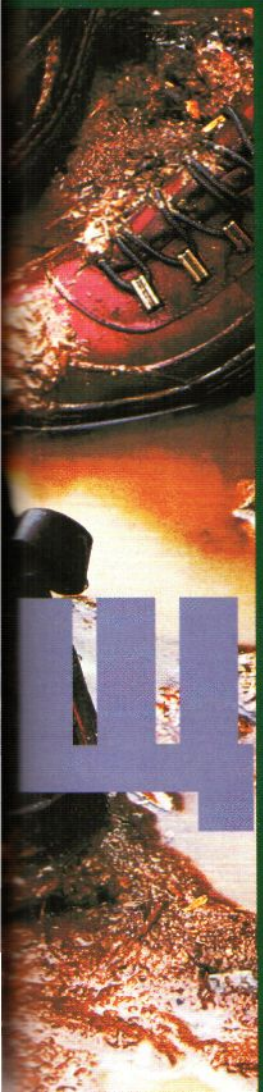
ГОЛЛАНДИЯ
НА ДВОИХ!
HEINEKEN LAGER
Heine
Купив сейчас* особую упаковку из 6 бутылок Heineken,
вы получаете грандиозный шанс:
выиграть путешествие вдвоем в Голландию!
Подробнее об условиях конкурса читайте на
вкладыше внутри упаковки.
TRADE MARK
Heineken®
*Количество особых упаковок ограничено
Товар подлежит обязательной сертификации.

КОМФОРТ

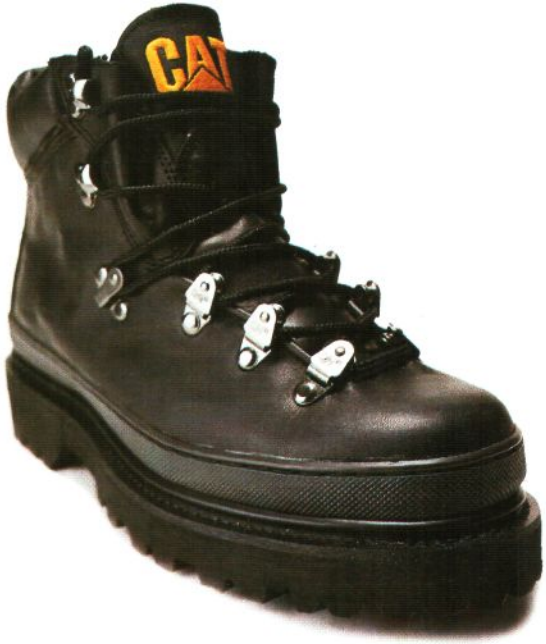
Ботинки теперь не те, что были раньше. Многие модели и ботинками-то не назовешь. Кроссовки-не кроссовки, бутсы-не бутсы. А главное одно — повышенная проходимость, долговечность и, конечно, комфорт для ног.

Все фото: Андрей Кузнецов

В этом смысле ведущие дизайнеры обуви далеко зашли — тут тебе и воздушные подушки в каблуке, и пружинящие стельки из новейших материалов, и всевозможные воодоотталкивающие пропитки. И все равно: материала лучше натуральной кожи пока еще никто не придумал.



ПО ЩИКОЛОТКУ



CATERPILLAR COLORADO

«Машины для ходьбы». Высокотехнологичный материал Thinsulate обеспечивает 100%-теплоизоляцию. Внутри — ткань Cambrelle, которая «дышит», впитывает пот и отталкивает неприятный запах. Язычок с ботинком составляют единое целое, а над подошвой имеется дополнительный резиновый слой — любая лужа будет тебе нипочем. Тщательно продуманный протектор подошвы сочетает в себе амортизацию, проходимость, смягчение удара и освобождение энергии ног. **$115**

NIKE ACG

Изящные. Ярко красные шнурки и декоративная вставка сзади хорошо сочетаются с темно-серой замшей. Шнурки на щиколотке ботинок держатся за металлические крючки с цепкостью павиана. Замша с водонепроницаемой пропиткой покрывает всю поверхность ботинка. Особая прокладка обещает ногам тепло и уют. Впрочем, как и стандартный «найковский» воздушный вкладыш в подошве. **$115**

TJ COLLECTION PC 730521

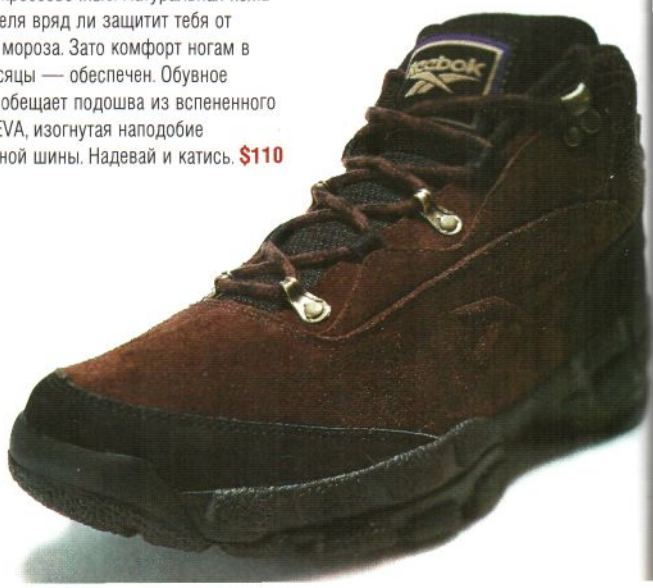
Очень легкие. Толстый рант, прошитый белой синтетической нитью, окаймляет ботинок. Казалось бы, мелочь, но продуманная! Объединяет два достоинства: во-первых, придает модели молодежный вид, во-вторых, подошву будет несложно починить. Сама подошва сделана из облегченной резины с полиуретановым покрытием. Грязь ботинки переносят со спокойствием водоплавающих — она к ним попросту не пристает. **$55**

AIRWALK

Аккуратные. Сшиты из прочной кожи. Наружный слой пропитан специальным маслом, по которому осенняя влага скользит вниз со скоростью слаломиста. Супинатор под мягкой стелькой поддерживает стопу в правильном положении даже во время прогулок по ухабам и рытвинам пригорода. Утолщенная ячеистая подошва не скользит в гололед. Фанатам скейтборда есть в чем перезимовать, не изменяя любимой торговой марке. **$65**

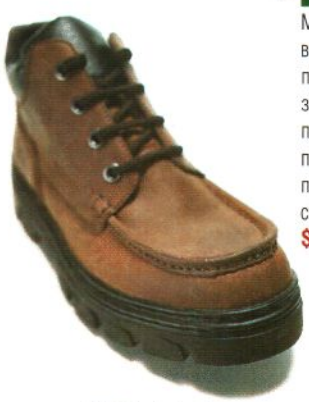
REEBOK MANASLU

Спортивно-кроссовочные. Натуральная кожа без утеплителя вряд ли защитит тебя от настоящего мороза. Зато комфорт ногам в осенние месяцы — обеспечен. Обувное долголетие обещает подошва из вспененного материала EVA, изогнутая наподобие автомобильной шины. Надевай и катись. **$110**



TJ COLLECTION TC731891

Мокасины для бездорожья. При всей своей внешней «цивильности», они не боятся никаких природных катаклизмов. Капризный нубук застрахован от соли и сырости специальными пропитками. Подошва из прочной резины прошита по всему периметру. Благодаря грубому рисунку протектора ботинки успешно торят себе дорогу на скользких и неровных поверхностях межсезонья. **$40**

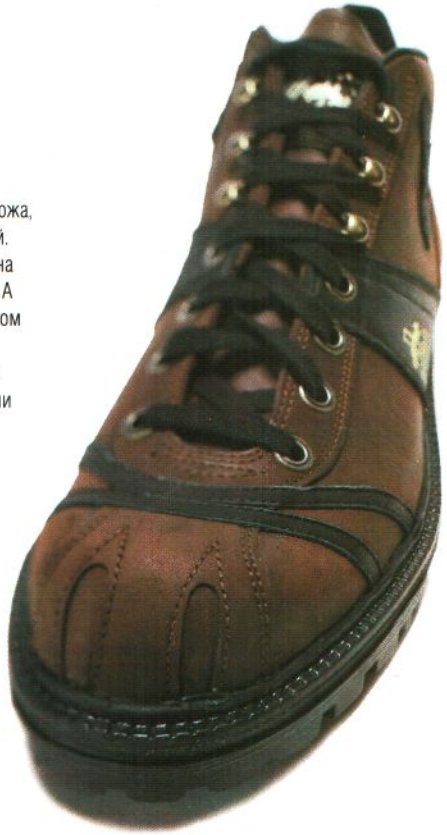


NIKE AIR

Обтекаемые. В прямом и в переносном смысле. Во-первых, «аэродинамический» дизайн. Во-вторых, вся влага стекает — кожа обработана по технологии Gore-Tex. Выступы на подметке сделаны для жесткого сцепления с любой поверхностью. Развивай любую скорость — сцепление не уменьшится! Воздушный вкладыш в подошве бережет стопу от стужи и амортизирует. **$125**

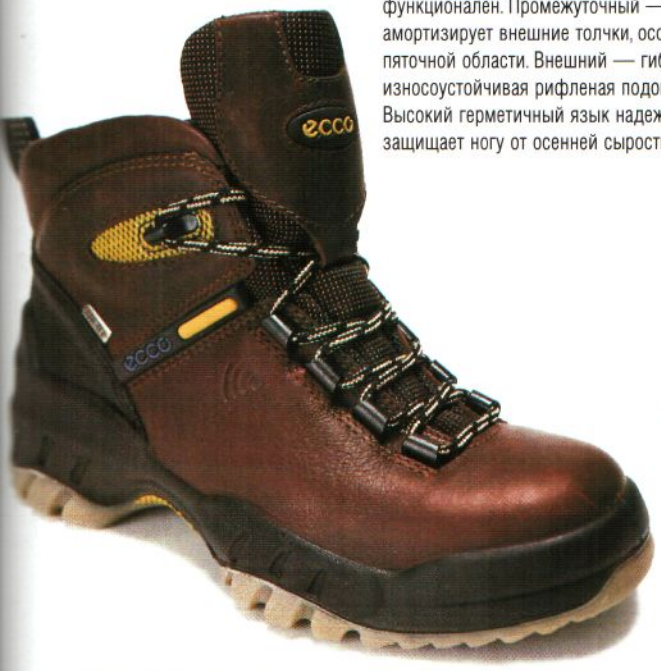
PUMA RDBC

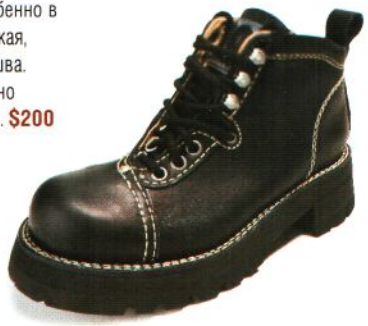
Ботинки в стиле «ретро». Снаружи — кожа, внутри — синтетика, носок укрепленный. Специальная, прочная и надежная резина на подошвах — гарантия устойчивости. А дизайн напоминает о славном спортивном прошлом. Пропустив шнурки через специальные отверстия, их можно даже обмотать вокруг щиколоток. Всем хороши ботинки, вот только не теплые. **$90**



ECCO TRACK

Дизайн будущего. Полиуретановая подошва похожа на слоеный пирог. Каждый слой функционален. Промежуточный — амортизирует внешние толчки, особенно в пяточной области. Внешний — гибкая, износоустойчивая рифленая подошва. Высокий герметичный язык надежно защищает ногу от осенней сырости. **$200**





NO NAME K70255

Клубные. Снаружи гладкая черная кожа, простроченная двойным белым швом. Внутри нежнейшая светлая кожа. Отсутствие супинатора и стельки, гасящей удары, компенсируется намертво приделанной к ботинку подошвой фирмы Good Year. И еще: мы не проверяли, но думаем, что эмблема «No Name» на язычке и белая строчка светятся в дискотечном ультрафиолете. **$130**

ROCKPORT XCS

Практичные. Утолщенная подошва изготовлена по принципу «сандвича» из разных сортов резины по технологии компании Good Year — ведущего производителя автопокрышек. Верх сшит из первоклассной телячьей кожи и адаптирован к нашим нелегким условиям благодаря водонепроницаемой пропитке. Утеплитель в этих ботинках рассчитан на лютые холода. **$180**

Чтоб сидели как влитые

Набей их мокрыми тряпками Перед сном положи внутрь каждого ботинка смоченные в теплой воде тряпки. Когда проснешься, вместо тапочек надень ботинки и ходи в них, пока не высохнут.

Свари их в кипятке Положи по ботинку в прочный и герметичный пластиковый пакет. Запечатай и брось оба пакета в кипящую воду на 2 минуты. Следи, чтобы пластик не расплавился о стенки или дно кастрюли и чтобы кипяток не попал внутрь пакета. Если через две минуты ботинки не стали мягче, повари их еще, но не долее двух минут за раз. (Такой экзекуции можно подвергать только качественные ботинки из натуральных материалов — в дешевых «шузах» много клея, не успеешь оглянуться, как они расползутся по швам). Когда ботинки наконец станут мягче, надень две пары носков: сначала тонкие синтетические, потом толстые шерстяные. Теперь надевай ботинки.

Намочи их Ковбойский способ: под ботинки надень две пары носков (синтетические и шерстяные, см. выше). Встань в ванну с теплой водой. Когда ботинки пропитаются влагой — вылезай. Гуляй по квартире в мокрых ботинках, пока они не высохнут, приняв форму ноги.

Сунь их в духовку Разогрей духовой шкаф до 90°C. Поставь ботинки на верхнюю решетку, а ниже помести противень с водой. Туши их, пока, пропитавшись влагой, они не станут мягче. Затем надень и носи до полного остывания.

Запечатай их Когда ботинки будут сидеть на ноге, как влитые, покрой их водоотталкивающим средством, чтобы кожа не рассохлась и не потрескалась.

Иллюстрации: Jason Schneider

Фото: Андрей Кузнецов

СОЕДИНИМСЯ?!!

BE HAPPY

БИЛАЙН

Твой запах: разберись по-мужски

Мужчины редко покупают одеколон сами. Зажигалки, ножи, ручки, перстни — всегда пожалуйста. А забота о твоем запахе обычно становится уделом женщины.

Если ты пользуешься одеколоном или средством после бритья — а восемь мужчин из десяти именно так и поступают, — то повнимательнее прочитай эту статью. Тогда ты поймешь, почему выбирать благоуханную жидкость нужно только самому.

Во-первых, химические вещества поразному ведут себя при контакте с тем или иным организмом. Соответственно, каждый одеколон на тебе будет пахнуть не так, как на ком-нибудь еще. Значит, перед покупкой его обязательно надо попробовать.

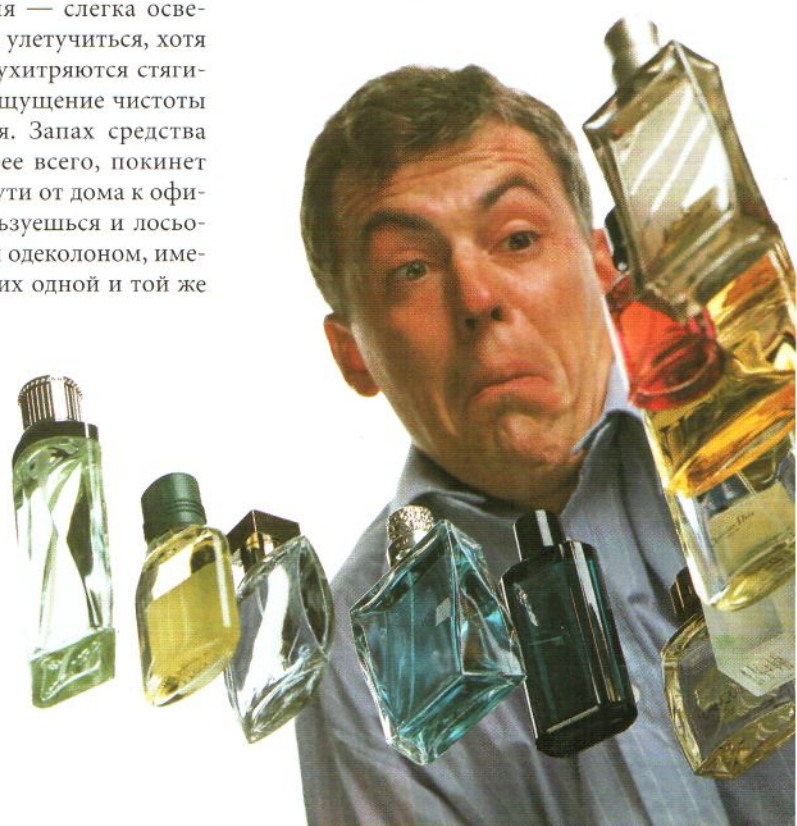
Во-вторых, не доверяй покупку жене. Что она выберет? Разумеется, то, с чем сама сталкивалась в жизни — общаясь со своим боссом или, не дай бог, с бывшим любовником. Тебе это надо?

Если ты-таки собрался идти за одеколоном, делать это лучше во второй половине дня: в это время твое обоняние гораздо тоньше, чем поутру.

Итак, ты у парфюмерного прилавка. Главное — не испугаться обилия непонятных слов. Все не так уж сложно. Например: **eau de toilette** и **eau de Cologne**. Оба слова означают «одеколон». А если на прилавке и то и другое и все от одного производителя? Значит, все дело в концентрации. Чем выше концентрация, тем дольше держится запах. А где она выше, определить очень просто: по цене. Зависимость прямая. Классом ниже находятся средства после бритья (**after shave**). Их функция — слегка освежить лицо и тут же улетучиться, хотя в то же время они ухитряются стягивать кожу, отчего ощущение чистоты только усиливается. Запах средства после бритья, скорее всего, покинет тебя где-то на полпути от дома к офису. Если же ты пользуешься и лосьоном после бритья, и одеколоном, имеет смысл покупать их одной и той же марки. В противном случае запах от тебя будет на любителя. И еще из области языкознания: **pour Homme** и **per Uomo** значит «для мужчин».

Чтобы на равных беседовать с девушкой из парфюмерного отдела, надо разбираться в запахах для мужчин. Специалисты выделяют пять групп:

- **Свежие запахи.** Их базовой нотой как правило являются ароматы цитрусовых, а также специй, например лавра, корицы и мускатного ореха. Эти легкие ароматы хорошо подходят для офиса — Polo Sport от Ralph ▸



Lauren, Paco от Paco Rabanne, Elements Aqua от Hugo Boss.

Романтические запахи основаны на лавандовом масле. Не комплексуй: ковбои после перегона стад любили принять хорошенько пахнущую лавандой ванну, так что это самый что ни на есть мужской запах. Хороши днем. Lalique pour Homme, Eternity for Men от Calvin Klein, Le Male от Jean-Paul Gaultier и Feraud pour Homme.

Душистые Nobile от Gucci, Bel Ami от Hermes, Dolce & Gabbana pour Homme, Fahrenheit от Christian Dior — ароматы на основе древесных смол (например, березовой) и мха. Прекрасно подходят для вечера.

Изысканные запахи (Boucheron pour Homme, Xerius Rouge от Givenchy, Drakkar Noir от Guy Laroche) на основе ароматов кедра или сандалового дерева, иногда с добавлением чисто лесных ноток, таких, как запах мха. Незаменимы для ночного выхода в свет.

Эротические. В их основе — экзотические цветы и травы. Пример: Homme от Joop!, Opium pour Homme от Yves Saint Laurent, Hugo от Hugo Boss. Когда ими пользоваться, ты, очевидно, уже догадался.

Истинный ценитель одеколона ищет три четко выраженных уровня запаха. Самая высокая нота — это запах, который ты чувствуешь, едва открыв флакон. Тебе следует сразу сориентироваться. И если ты собираешься покататься с подружкой на яхте, а из флакончика вдруг потянуло торфяным мхом, поищи что-нибудь другое. Если первое впечатление тебя не остановило, нанеси две-три капли на запястье и понюхай. В те несколько минут, пока одеколон высыхает, ты можешь насладиться второй нотой. И, наконец, когда одеколон испарился, тебе предстоит почувствовать сложную комбинацию всех нот. Именно так ты и будешь пахнуть еще часа три-четыре. Сложно? Что делать. Покупка одеколона сродни выбору хорошего вина.

Итак, ты с честью выдержал испытание парфюмерным прилавком. Нашел, что искал, и принес трофей домой. А что с ним делать дальше?

Одеколон сушит кожу. Держи его подальше от чрезмерно сухих участков тела. Запах распространяется снизу вверх, поэтому капать одеколон на макушку, пожалуй, не стоит. Впрочем, со своего мужского достоинства тоже не следует начинать. Можно здорово обжечься. Зонами нанесения духов всегда служат точки пульса — на запястьях, локтевых сгибах, шее, ключицах.

Лучше меньше (да лучше), особенно, если кожа жирная. Она дольше держит запах.

Не мешай одеколон с ароматизированными дезодорантами или мылом. Исключение составляют мыло и дезодорант той же марки, что и одеколон. Пахни чем-нибудь одним.

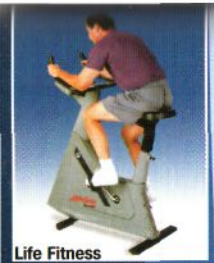
Лучше всего хранить одеколон в закрытом флаконе в темном прохладном месте. Иными словами, если любишь горячий душ, в ванной одеколону не место. Одеколон хранится не больше года, так что, если у тебя еще цел пузырек, который тебе подарили на день Советской армии в 1987 году, можешь его выбросить.

А не суета ли это? Возможно. Но приятный аромат в состоянии сделать нечто большее, чем просто послужить признаком твоей чистоплотности. Ученые доказали, что женщины, пользующиеся приятными духами, менее подвержены депрессии. Эксперименты на мужчинах в разгаре. MH

Срок хранения любого одеколона — не больше года

Покупать одеколон лучше всего во второй половине дня

Фото: Илья Бушунов, Дмитрий Шнецов



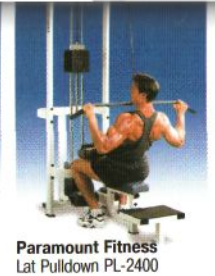
Life Fitness
LifeCycle 9500 HR Upright

Life Fitness
Treadmill 5500

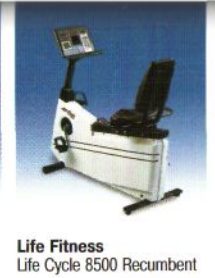
Paramount Fitness
Vertical Batterfly PL-3100

Life Fitness
Cross-Trainer 9500HR

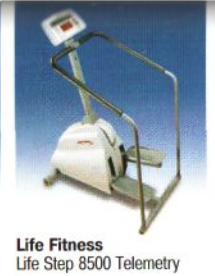
Hammer Strength
Abdominal



Paramount Fitness
Lat Pulldown PL-2400



Life Fitness
Life Cycle 8500 Recumbent

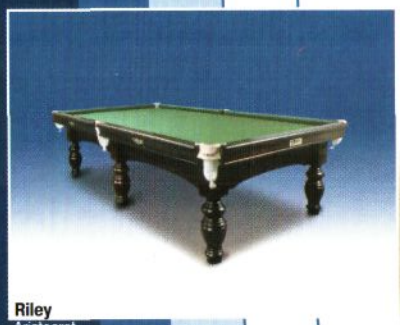


Life Fitness
Life Step 8500 Telemetry

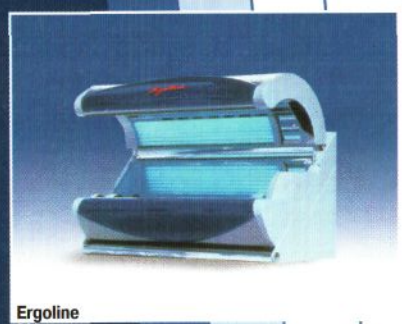
Paramount Fitness
Leg Extention PL-2000

Life Fitness
Treadmill 9500 HR

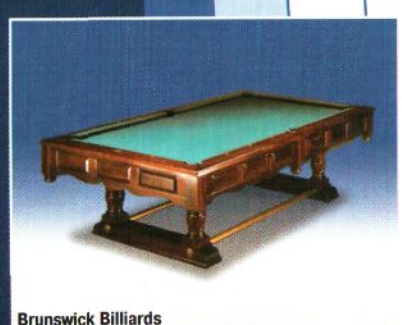
Все необходимое для фитнес-клубов и тренажерных залов



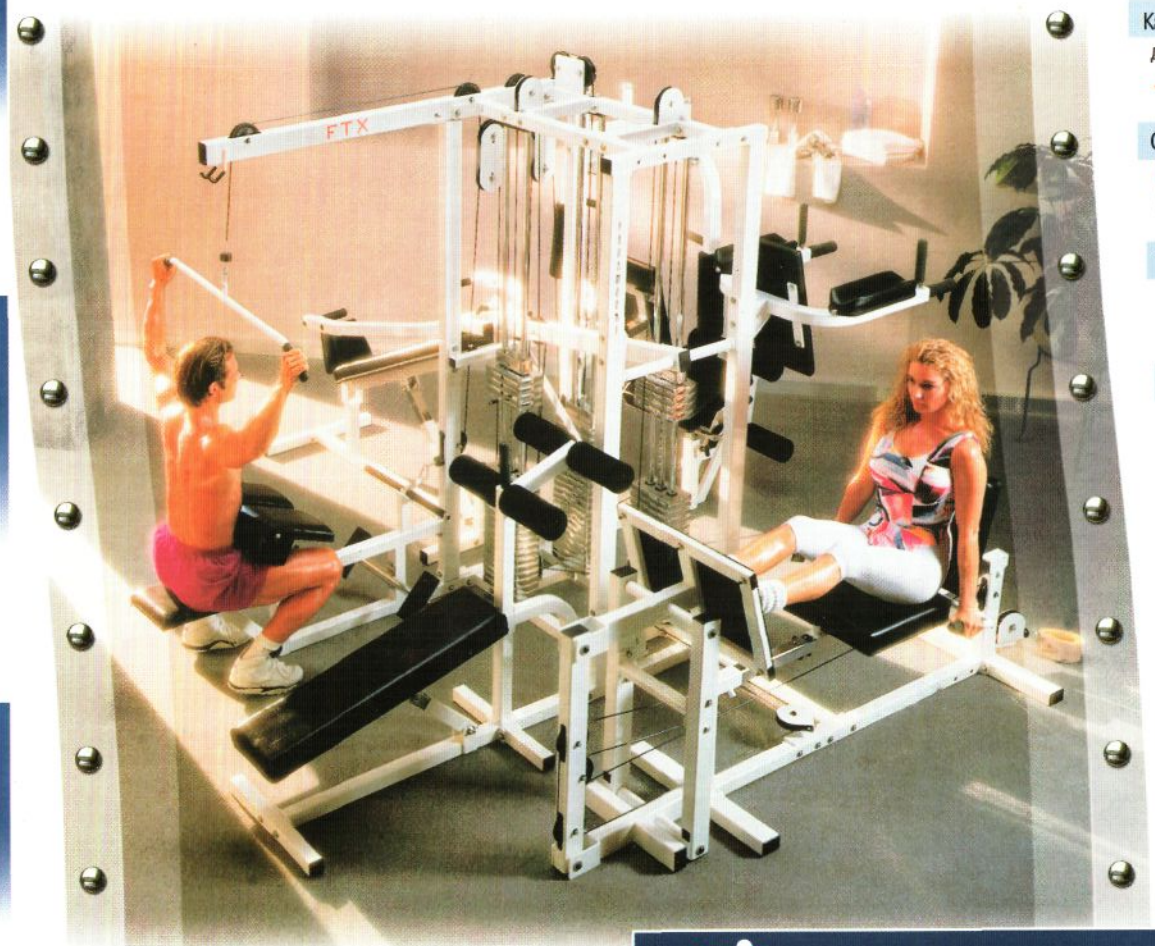
Riley
Aristocrat



Ergoline
600



Brunswick Billiards
Prestige



Кардио- и силовые тренажеры
для залов и для дома
Life Fitness (США)

Силовые комплексы и тренажеры
PARAMOUNT Fitness (США)
PARABODY (США)

Тренажеры для бодибилдинга
HAMMER STRENGTH
(США)

Одежда для фитнеса
Напольные покрытия
Теннисные столы

Спортивное питание
Ultimate Nutrition
(Великобритания)

"Железо" и аксессуары
TROOPER Barbell
(США)

Бильярдные столы
BRUNSWICK BILLIARDS (США)
RILEY (Англия)

Солярии
Ergoline (Германия)

спортмастер

Справочная служба: (095) 956-2810
Комплексное оснащение залов: (095) 755-8147

Автор: **Елена Тубинис**

Учись лечиться!

Фото: August Butera

Это ли не то, что бывало с тобой? Перед важной деловой встречей/долгожданным свиданием/днем рождения мамы у тебя вдруг начинает дико болеть голова/живот/горло/поясница. Можно, конечно, порыться в корпоративной аптечке или пойти по соседям в поисках таблеток/микстур/мазей с незнакомыми названиями и давным-давно истекшим сроком годности. А можно, не дожидаясь пока грянет гром, собрать свою собственную аптечку. Вот только что именно туда положить? Перед тобой расположенные в алфавитном порядке 30 симптомов наиболее распространенных недугов, с которыми ты можешь справиться с помощью безрецептурных препаратов, свободно продающихся в любой аптеке. Наша таблица, конечно, не претендует на полноту фармацевтического справочника и не заменит консультации с «живым врачом».

Проблема	Лекарство	Специалисты советуют...
1 Аллергия	*Супрастин* *Кларитин* Диазолин Аллергодил (спрей)	Спрей наиболее эффективен при аллергическом насморке, но если ты страдаешь крапивницей и покрываешься зудящими волдырями после съеденного апельсина, он не поможет. В этой ситуации эффективны таблетированные препараты. Помни, что многие антигистаминные средства вызывают головокружение, сонливость и нарушают координацию движений.
2 Артрит	*Бутадион (мазь)*	Если ты используешь болеутоляющий крем, наноси его тонким слоем на болезненную область и поврежденную кожу 2-3 раза в день. Не нагружай больной сустав.
3 Бессонница	*Донормил*	Это единственное безрецептурное снотворное. Однако, если у тебя стойкая бессонница, значит, нужно выяснить ее истинную причину и сходить к врачу. Помни, что, приняв таблетку донормила, нельзя садиться за руль. Не рекомендуется сочетать его прием с алкоголем, хотя это правило касается любого лекарственного препарата.
4 Боль в горле	*Себидин*	Отличное средство против ангины. Таблетки не нужно глотать, а только рассасывать. Главное — постоянно поддерживай концентрацию действующего начала, для этого принимай по таблетке каждые 2 часа.

5 Боль в мышцах	*Троксевазин (гель)*	Если причина боли — травма, сначала положи лед (и как можно скорее), чтобы уменьшить отек. После этого можно наносить гель.
6 Боли в сердце	*Валокордин*	Если ты чувствуешь сердцебиение и неприятные ощущения в области сердца, прими 30-40 капель валокордина. Если боли за грудиной не проходят, а даже усиливаются, сопровождаются резкой слабостью и потливостью, положи под язык 1 или 2 таблетки нитроглицерина, ляг и срочно вызывай скорую.
7 Боль в спине	*Финалгон (крем)*	Боль в спине, метко названную в народе прострелом, можно унять втиранием в болезненную область финалгона. Знай, что это препарат для крепких парней, — пояснице будет горячо, но боль отступит, и ты наконец-то сможешь разогнуться.
8 Высокая температура	*Аспирин* Панадол	Панадол (парацетамол) пригоден не только для детей, он, в отличие от аспирина, не раздражает слизистую оболочку желудка. Аспирин лучше использовать шипучий и с витамином С.
9 Геморрой	*Анузол* Анестезол	Ректальные свечи снимут боль, спазм и уменьшат воспаление. Анузол содержит экстракт красавки, который иногда при превышении рекомендованных доз может вызвать расширение зрачков, сердцебиение, сухость во рту. Применяют по 1 свече 2-3 раза в сутки.
10 Газы в кишечнике	Метеоспазмил *Активированный уголь*	Если ты регулярно страдаешь метеоризмом, метеоспазмил тебе поможет, но главное — найти причину «недуга», попристальнее приглядевшись к тому, что ты ешь. Проанализируй, какие продукты вызывают у тебя «бомбаж», и исключи их из рациона.
11 Герпес на губах	*Зовиракс (крем)*	Главное — успеть воспользоваться кремом в тот момент, когда появилось ощущение жжения и покалывания на губе, до того как образовался пузырек. Крем достаточно эффективно предотвращает развитие «лихорадки», но практически бесполезен, если ты замешкался и герпес расцвел пышным цветом.
12 Головная боль	Панадол *Солпадеин*	Головную боль вполне можно снять таблеткой, но если она не проходит и сопровождается головокружением, тошнотой или рвотой, причина может быть серьезнее, чем ты думаешь. Обратись к врачу.
13 Грибковые поражения ногтей	Лоцерил *Батрафен* (лак для ногтей)	Использовать противогрибковые средства необходимо в течение длительного периода времени — как минимум 6 месяцев. К сожалению, грибки выводятся гораздо медленнее, чем приобретаются.

14 Дерматит	***Фторокорт (мазь)***	Стероидная мазь снимет воспаление, зуд и уменьшит отек, но длительно ее применять не рекомендуется, да и надежнее проконсультироваться со специалистом-дерматологом.
15 Запор	***Регулакс (пастилки)***	Этот препарат растительный и обладает мягким послабляющим действием, надо просто перед сном разжевать фруктовый кубик. Вообще слабительными стоит пользоваться лишь время от времени. При постоянном применении они могут вызывать боли, вздутие живота и понос (который ничуть не лучше запора), да и кишечник разучится работать сам.
16 Зубная боль	***Анальгин***	Не клади на зуб средства, не предназначенные для местного применения. Они эффективны только при приеме внутрь. Прикладывая таблетки к больному зубу, ты рискуешь вызвать раздражение десен и усилить боль. Самым лучшим средством от зубной боли по-прежнему остается хороший стоматолог.
17 Изжога	***Тамс (таблетки)*** Маалокс Фосфалюгель	Изжога требует немедленного пожаротушения, и, чтобы ее уменьшить, можно воспользоваться сосательными таблетками или суспензией в пакетиках, нейтрализующими кислоту на стенках пищевода. Если изжога частая и не дает житья — обследуй желудок у врача.
18 Кашель	***Бронхолитин*** Кодипронт	Кашель с мокротой рекомендуется усмирять отхаркивающими средствами. При сухом изнуряющем надсадном кашле лучше помогают средства, подавляющие кашлевой центр. Но и с теми, и с другими рекомендуется выпивать в сутки 6-8 стаканов воды, а лучше теплого чая с лимоном.
19 Красные глаза	***Визин***	Не используй капли слишком часто: не более 4 дней кряду, иначе можешь получить обратный эффект — постоянно красные глаза, и тогда все гаишники — твои. К тому же покраснение глаз может быть следствием аллергии.
20 Насморк	***Санорин*** Галазолин (капли в нос)	Не рекомендуется применять дольше 3-4 дней. Длительное применение может только высушить слизистую оболочку и усилить отек. Нос при этом вообще перестанет дышать.
21 Ожог	Пантенол (спрей) ***Солкосерил (гель)***	Перед нанесением лекарства обожженное место необходимо как можно скорее подставить под холодную воду и подержать, пока прекратится жжение. Чтобы ускорить заживление кожи после ожога — используй солкосерил.
22 Перхоть	***Низорал (шампунь)***	Перхоть вызывают мельчайшие грибки, живущие у корней волос, а бороться с грибковыми заболеваниями приходится долго. Но сначала попробуй сменить шампунь, которым ты пользуешься регулярно.

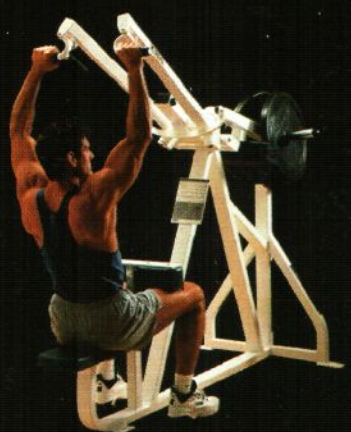
PLANET FITNESS

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР:

CYBEX
THE DEFINITION

StairMaster

Quinton
FITNESS EQUIPMENT

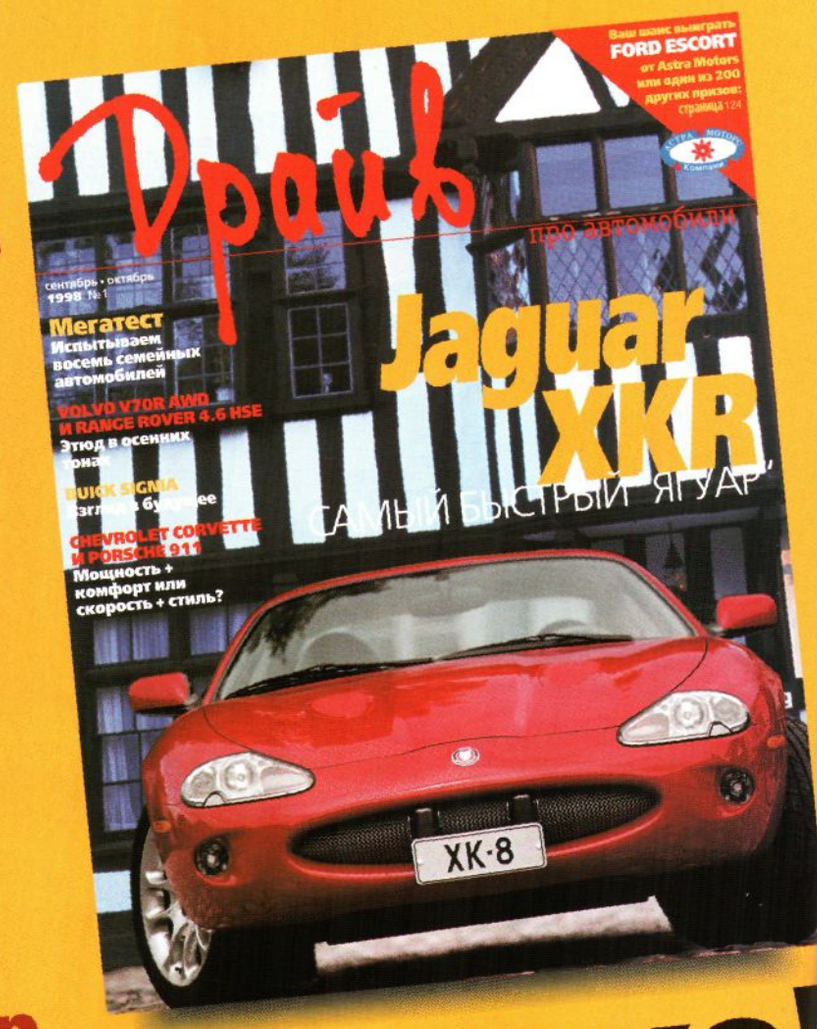


ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
ДЛЯ КОММЕРЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ЦЕНТРОВ
И ПЕРСОНАЛЬНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
КОМПЛЕКСОВ

Россия, Москва, ул.Минская, 1 А, офис 53
тел.:(095) 723-7308/ 09;
факс:(095) 723-7309
Россия, Санкт-Петербург, ул. Дивенская, 3
тел.:(812) 325-1480/ 81/ 99;
факс:(812) 325-1488

Драйв

"Драйв" – новый журнал про автомобили. Independent Media предупреждает: читать "Драйв" полезно для здоровья мужчин. И женщин. Не откажите себе в удовольствии.


Драйв
про автомобили
Ваш шанс выиграть FORD ESCORT от Astra Motors или один из 200 других призов: страница 124
сентябрь • октябрь 1998 №1
Мегатест
Испытываем восемь семейных автомобилей
VOLVO V70R AWD И RANGE ROVER 4.6 HSE
Этюд в осенних тонах
BUICK SIGNA
CHEVROLET CORVETTE И PORSCHE 911
Мощность + комфорт или скорость + стиль?
Jaguar XKR
САМЫЙ БЫСТРЫЙ ЯГУАР
XK-8

Первый номер

уже в продаже!

23 Понос	*Имодиум*	Реальный «стоп-кран» при поносе. Но соблюдай дозировку — ее превышение может привести к запору. Если упорный понос не прекращается несмотря ни на что, если поднялась температура и ты заметил какой-то непорядок с калом (примесь крови, слизи) — немедленно (короткими перебежками) к врачу!
24 Похмелье	*Алка-зельцер*	Если ты думаешь, что изобретена таблетка от похмелья, то ошибаешься. Алка-зельцер всего лишь действенная смесь из аспирина, лимонной кислоты и соды. Если ты язвенник, то должен остерегаться аспирина.
25 Простуда	*Колдрекс* Тера-флю (растворимые порошки для приготовления горячего напитка)	Средства против простуды в виде чая удобны и убивают сразу двух зайцев — уменьшают ломоту и температуру, а также насыщают твой организм жидкостью, вымывающей микробов. Не применяй их долго, возможно негативное влияние на печень.
26 Спазмы	*Но-шпа*	Уникальное и поистине всенародное средство. Обладает свойством снимать спазмы, будь то сосудистые (головная боль) или спазмы желудка (гастрит), кишечника (колит), желчных (холецистит) или мочевыводящих путей (цистит).
27 Растяжение связок	*Бен-гей (обезболивающее растиранее)*	Применяется при травмах связочного аппарата. Вотри мазь в болезненную область, но не наноси на поврежденную или раздраженную кожу. Не совмещай бен-гей с тепловыми процедурами.
28 Сухие губы	*Бальзам для губ*	Губы не менее других частей тела чувствительны к воздействию ультрафиолета. Поэтому бальзам для губ должен обладать увлажняющим эффектом и содержать солнцезащитные фильтры. Женщины, кстати, это уже давно усвоили.
29 Тошнота	*Реглан* Церукал	Можно принять, если тошнота и рвота связаны с расстройством желудка. Так же эффективен при икоте. Длительно не употреблять, потому что он обладает рядом нежелательных эффектов, самый гнусный из которых — увеличение молочных желез у мужчин.
30 Укачивание в транспорте	*Бонин*	Антиукачивающие средства, как правило, лучше предотвращают, нежели устраняют тошноту. Поэтому принимать таблетки рекомендуется за час или два до предполагаемого полета, плавания или поездки.

Внимание: перед тем как использовать любой (даже выписанный врачом) препарат, внимательно прочти аннотацию, в которой должны быть указаны основные и побочные эффекты, противопоказания, режим дозирования и взаимодействие с другими лекарствами. Если ты в чем-либо сомневаешься или не до конца понял указания по применению — лучше проконсультироваться с врачом или фармацевтом. MH

C T P

А Н А

упавших на бегу

женский взгляд на мужскую проблему

Есть мнение, что «загадочная русская душа» не так уж и загадочна. Просто все то, что у представителей западных народов загнано в область подсознания, у россиянина торчит наружу. И пока европеец тихо комплексует, одержимый такой же проблемой, русский громогласно мучается.

Автор: **Ольга Виноградова,** *психолог*

«Загадочную душу», без сомнения, выдумали те, кто хочет с мазохистским удовольствием страдать и дальше, гордясь своей исключительностью и принадлежностью к целой нации великомучеников. Они верят, что должны быть заранее прощены и Богом, и людьми за то, что сами же называют емким словом «раздолбайство».

Мечта сильной половины человечества о славе, богатстве и любви имеет длинную историю. Наиболее яркое воплощение нашла она в сказках и американском кинематографе. Как бы ни складывался сюжет, в основе его — воплощение мечты. Закон действия прост — желание должно быть сильнее лени. Конечно, нудный процесс ежедневной сборки-разборки, чистки и смазки оружия, всегда остается за кадром полицейского боевика. И то, что Золушка из «Pretty Woman» встретила своего миллионера отнюдь не в первый день стояния на панели, всего лишь подразумевается. Но нужно быть, мягко говоря, полным чудаком, чтобы думать, будто успех, в чем бы он ни выражался, свалится с неба.

Развитые страны медленно, но верно движутся к образу Человека Преуспевающего, который идет к цели шаг за шагом. А мы, к несчастью, застряли где-то посередине между Европой и островом Пасхи. Россия вроде бы искренне желает видеть себя цивилизованной. Но коллективное бессознательное многих наших мужчин диктует им одно: мечты-де всегда становятся явью. Чтобы одолеть дракона, рыцарь готовился полжизни. У нас — не то. Русский богатырь Илья Муромец полжизни лежал на печи, потом слез с нее и всем надавал по шеям.

Откуда эта байка взялась в стране с жестокой властью, суровым климатом и низким уровнем жизни? Что в русских мужчинах особенного? На них ведь никогда не сыпались с пальмы бананы! Всему виной национальный характер. А точнее, несколько его характерных (подчеркнем — худших) черт:

— опора на мнение окружающих о себе как на истину в последней инстанции;

— стремление положиться «на авось» и страстное желание добиться всего разом;

— выдавание желаемого за действительное…

— и вечное самооправдание.

Как назло, любая из этих черт, если дать ей волю, рушит на корню естественную мужскую систему ценностей. Вместо «конкретного» мужика вырастает непризнанный гений и пофигист. Любого мужчину по жизни толкают, как в сказке, три желания. Обеспечить себе материальное благополучие — раз. Завоевать положение в обществе — два. Добиться власти и признания (хотя бы среди коллег) — три. Иерархия этих ценностей индивидуальна. Кому-то деньги, кому-то слава. Высота запросов в каждой из областей тоже отличается. И то, как высоко задрана планка, зависит не только от врожденных качеств, но и от условий, в которых мужчина рос.

А условия были не ахти. Исторически на Руси детей воспитывали, что называется, из-под палки. По принципу: «Не умеешь — научим, не хочешь — заставим». По субботам — профилактическая порка. И что особенно страшно — постоянная оглядка на людей. Что в убогой деревушке, что в большом городе. Сами родители формировали мнение о собственном ребенке (и, соответственно, его самооценку), ориентируясь на реакцию близких. И каждый считал долгом вмешиваться в личные дела другого. В таких условиях надо от природы быть очень сильным человеком, чтобы не сломаться.

70 лет советской власти только закрепили эту порочную систему. Зачастую родители вбивали в детей выстраданное знание о том, что лучше не высовываться и не нести никакой ответственности, если хочешь выжить. При этом требовали к себе уважения от своих чад, ибо более им неоткуда было его получить. Показать детям, как пробудить в себе лидера, идущего к цели, родители тоже не могли, ввиду ▸

БОУЛИНГ БИЛЬЯРД БАР РЕСТОРАН ДИСКОТЕКА

метро и стадион "ДИНАМО", здание СТЗ. Тел: 212-0779

отсутствия таковой. А вот пример бутылки как средства от реальности всегда присутствовал. Поэтому для многих система ценностей оказалась искажена. Что такое материальное благополучие? Оказывается, пол-литра ежевечерне (желательно на халяву). Положение в обществе? Репутация главного непризнанного гения в тусовке непризнанных гениев. Власть и признание? Добьемся у женщин.

По-американски это выглядит так — на соседней кухне бухают в обнимку и орут песни Хемингуэй, Джим Моррисон и Курт Кобейн. Можешь сам назвать еще десяток имен. Сейчас компания от души оттянется и разойдется писать книги и сочинять музыку. Народ довольно противный в общежитии, но безусловно талантливый. А главное — целеустремленный.

Что такое Человек Преуспевающий? В первую очередь — устойчивость интересов. Активность позиции, которая только усиливается при противодействии внешних сил. Стремление к опоре на собственный опыт. Желание быть лучшим. И готовность проявить упорство в прохождении дистанции до конца.

Тебе случалось открывать «второе дыхание» на беговой дорожке? Приятного мало, но чего не сделаешь, чтобы уложиться в зачетное время. Упомянутые выше саморазрушители тоже бежали свою дистанцию. На допинге. Кто-то, собрав все «золото», покончил с собой, кто-то упал прямо на пьедестале. Но с них и спрос особый — гении. Увы, в российской действительности шум за стеной, как правило, означает, что там заливают водкой тоску по лучшей жизни. Сказка об Илье Муромце трансформировалась в понятие «Если делать, так по-большому». То есть, пока что можно и ничего не делать. Поэтому Россия наводнена людьми, сознательно убивающими себя. Речь уже идет не о допинге — о банальной наркомании.

Когда он прославится, то купит яхту и особняк, а пока что с грехом пополам зарабатывает свой кусок хлеба. Не подкатила еще возможность украсть миллион. И спит мечтатель с той, которая ему дает, потому как вожделенная королева почему-то не спешит заглядывать в его обшарпанную комнатушку.

Возможно, он тоже давным-давно бежал свою дистанцию. Но открыть «второе дыхание» — это же такая пытка! И с несравнимым удовольствием он упал на землю, гоня прочь мысли о провале и шепча: «В следующий раз я им всем покажу, а сегодня... сегодня я просто плохо себя чувствовал».

Не исключено, что он чего-то в жизни уже добился. Самую малость. Заработал немного денег и репутации. Впал в глубокую эйфорию. Есть повод слегка отпраздновать будущий успех. «Слегка» затягивается на месяцы, затем приходится заняться рутинной работой, чтобы выжить. Большое и прекрасное вспоминается все реже и реже, причем в основном во время застолий. Все, он упал. Спекся.

Он боится пробовать что-то сделать, потому что подсознательно ждет неудачи

И тем не менее рядом с каждым «саморазрушителем» обычно есть женщина. Интересно, что она находит в мужчине, который вслух постулирует высокие идеалы, но живет почему-то в дерьме?

А она определенно считает его привлекательным. Во-первых, если верить ему на слово (про грядущую славу, яхту и особняк), есть шанс поучаствовать в его великом будущем. Во-вторых, он выглядит несколько растерянным и несчастливым, что будит во многих женщинах материнский инстинкт, желание погладить и успокоить. В-третьих, на первый взгляд он мягкий и податливый. Кажется, что с ним легко будет управляться (черта с два!). В-четвертых, с ним интересно — он же загадочный. Таким образом — женщина, которая мечтает управлять своим мужчиной, и та, что желает получить весь мир на блюдечке с золотой каемочкой, да и та, которая не догадалась вовремя завести домашнее животное — все заинтересованы в нем.

До поры, до времени. Ведь, как правило, карту «непризнанного гения» или «будущей знаменитости» разыгрывает человек, глубоко неуверенный в своих способностях. Он элементарно боится попробовать что-то сделать, потому что подсознательно ждет неудачи. Его можно расталкивать, он будет отчаянно упираться. Его можно уговаривать, он будет обещать. Пройдет несколько лет, и женщина догадается, что из этой куколки НИКОГДА не появится бабочка. И тогда, скорее всего, женщина уйдет. Мужчина вздохнет с облегчением. И через некоторое время у него появится другая, менее притязательная. Еще одно русское народное несчастье, уже женское — «Его если помыть-почистить, так с ним еще и жить можно». Гипертрофия материнского инстинкта. Поэтому, видимо, иностранцы так любят жениться на русских.

Тупик? Значит ли все это, что мужчина не может переломить себя? Может. Он прежде всего должен посмотреть на мир широко открытыми глазами. И сделать немедленно, сию секунду, то, что возможно именно сейчас. Совершенно не оглядываясь на прошлое и забыв о далеком будущем. MH

Иллюстрация: Борис Спиридонов

Одной дыркой меньше

Желудок не любит два времени года — поэтическую осень и не менее поэтическую весну. (Гастрит, впрочем, болезнь внесезонная). Именно в это время года он беспокоится и начинает мытарить, если не сказать тиранить, своего хозяина.

Автор: **Василий Мышкин**

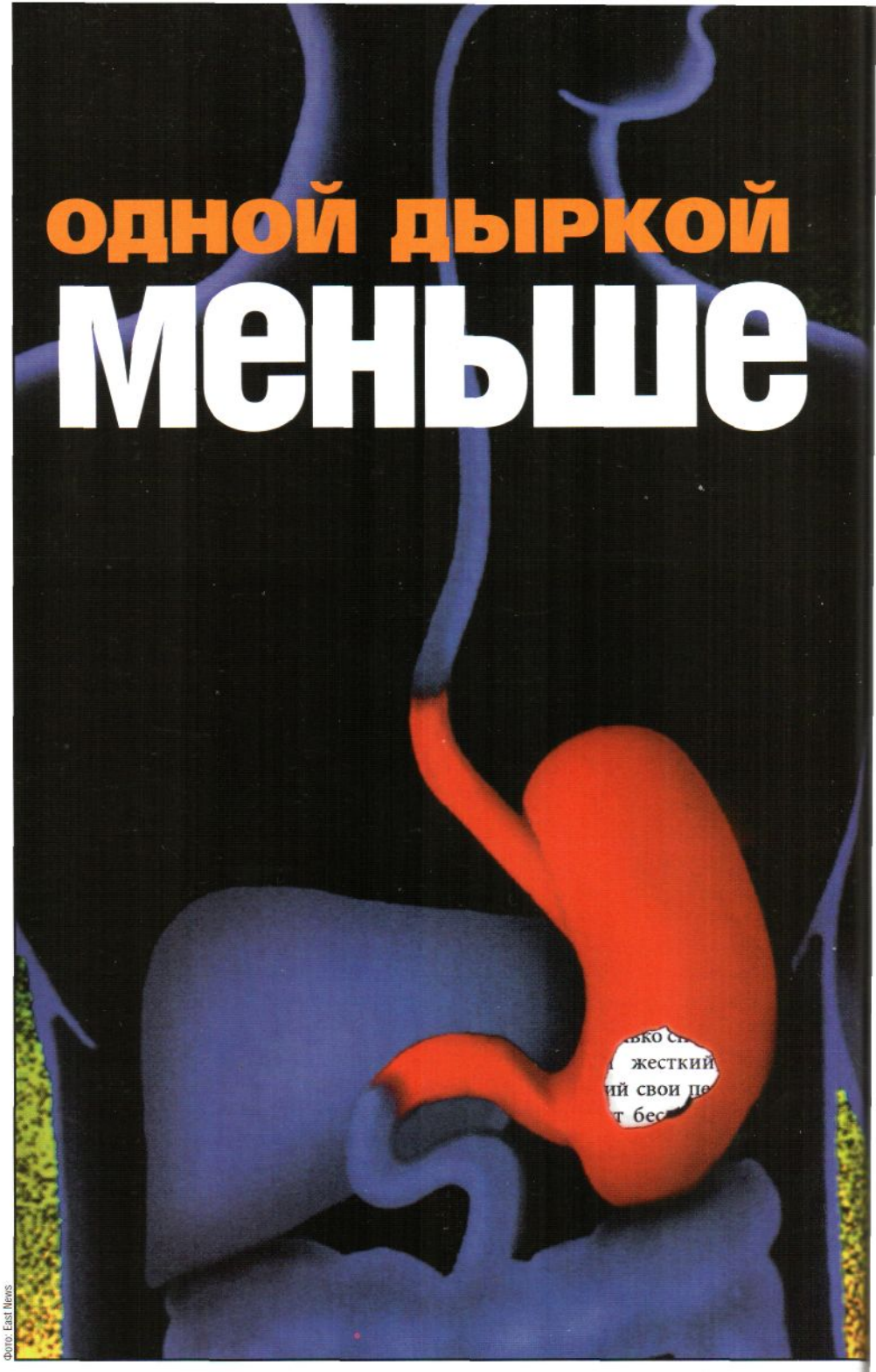


Фото: East News

Осенью обостряются основные проблемы — язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Язва двенадцатиперстной кишки встречается в 5-7 раз чаще, чем язва желудка. Назовем их для удобства Я.Б. (язвенная болезнь).

Я.Б. мужского пола

То, что Я.Б. преимущественно мужская болезнь, наверное, знают не все. По статистике на одну «язвительную» особу *приходится 4 язвенника мужского пола* (25-40 лет). Здоровье желудка напрямую связано с нервами и головой, и на психоэмоциональные перегрузки он реагирует появлением язвы. Это только снаружи мужчина — суровый и жесткий, традиционно скрывающий свои переживания. Они не проходят бесследно, а незаметно подтачивают его изнутри. И желудок — отличная мишень, куда стресс направляет свой магнум 44-го калибра.

«Я.Б. заболевают в основном высокие, худощавые люди, большей частью интеллектуальных профессий, честолюбивые и преуспевающие в жизни», — говорит известный швейцарский врач Роберт Хэгглин. Да, не просто нам даются эти житейские успехи!

Разумеется, было бы неправильным сбросить со счетов поедание всего подряд и когда угодно как причину развития Я.Б...

Желудок — не резервуар для набивания и заливания в него всякой всячины под оптимистичным лозунгом «Не беда, он все переварит!»

Если ты толст, он все равно тонок

Желудок — чувствительный и тонкий орган. В самом прямом смысле. Толщина его стенки у здорового человека всего-навсего 2-3 мм, да и объем ограничен и составляет 2,5-3 литра. Основная его функция — переваривать, но никак не спичечные коробки. Помимо этого, желудок перемешивает пищу, подготавливая ее к дальнейшему усвоению, поддерживает уровень гемоглобина, вырабатывает гормоны и белки, ответственные за иммунитет. Короче говоря, желудок далеко не столь примитивен, как мы его себе представляем.

Язва — признак самоедства

Под влиянием стресса в желудке нарушается равновесие между кислотностью желудочного сока и состоя- ▸

нием естественных «кислотоупорных» защитных механизмов. Желудок становится не в состоянии защитить себя. Обычно он, вырабатывая защитную слизь, делает невозможными все агрессивные посягательства со стороны продуцируемых им самим соляной кислоты, пищеварительных соков и попадающей извне острой, грубой пищи, алкоголя и некоторых лекарств. Не выдержав натиска, он уже не может залатать язву-брешь, пробитую в его обороне, и — о ужас! — начинает переваривать сам себя. Единожды появившись и периодически обостряясь, язва становится клапаном для сброса критического давления в котле (читай: напряга в голове).

Сигналы из горячей точки

Иногда Я.Б. протекает бессимптомно и обнаруживается совершенно случайно. Но в большинстве случаев она вполне определенно начинает заявлять о себе.

Болями:

— режущими, пронизывающими или схваткообразными в верхней половине живота — эпигастрии, «под ложечкой»;
— при язве желудка: после приема пищи;
— при язве двенадцатиперстной кишки: голодными, ночными, исчезающими через несколько минут после приема пищи;
— стихающими после антацидного, то есть противокислотного препарата или питьевой соды;
— сопровождающимися тошнотой, рвотой, приносящей облегчение, отрыжкой и изжогой, которая может мучить в течение целого дня.

А также:

— чувством постоянного переполнения желудка;
— запорами;
— повышенным аппетитом, доходящим до волчьего;
— обложенным беловатым языком.

Проглоти шланг!

Если ты заподозрил что-либо неладное, обследуйся у врача и обязательно сделай гастроскопию. Процедура эта, хоть и не из приятных (в народе именуется глотанием шланга), довольно проста, очень информативна и позволяет быстро поставить все точки над «i». У японцев, например, без результатов гастроскопии невозможно устроиться на работу. И они по-своему правы. Если желудок нездоров, самочувствие и настроение снижены, а работоспособность и подавно не на высоте.

Бдительность и срочность

Два слова об осложнениях Я.Б. Об этом надо знать. Знать, чтобы не допустить.

Желудочное кровотечение — с рвотой цвета «кофейной гущи» и стулом черного цвета.

Перфорация язвы (прободная язва) — с «кинжальной» болью в области желудка, отдающей в спину и «доскообразным» напряжением мышц живота. Оба этих состояния требуют незамедлительной госпитализации по скорой помощи.

Не раздражай его!

«Если вы заботитесь о своем пищеварении, мой добрый совет: не говорите за обедом о большевизме и медицине. И, боже вас сохрани, не читайте до обеда советских газет». Профессор Преображенский, (М. Булгаков «Собачье сердце»)

Вне зависимости от состояния твоего желудка всегда соблюдай правила ухода за ним.

Потребляй разумно:

— гастрономические шедевры мексиканской или корейской кухни, требующие под рукой огнетушителя;
— жареные, маринованные, копченые блюда;
— лук, чеснок, перец, аджику, горчицу, хрен, пряности, кофе и алкоголь. Не пересаливай.

Ешь:

— нормальную пищу, а не пирожки с котятами, не «горячие собаки» и не чипсы с перцем;
— не торопясь, небольшими порциями, тщательно все пережевывая;
— несколько раз в день, желательно в одно и то же время: желудок это очень любит;
— включи в свой рацион растительное масло — подсолнечное, оливковое, кукурузное и др. Оно способствует заживлению язвы.

Не злоупотребляй обезболивающими и противовоспалительными. Такие препараты, как аспирин, индометацин, бруфен, реопирин и др., обладают ульцерогенным, то есть порождающим язву действием. А если уж принимаешь, то прочти в инструкции, как это делать правильно.

Не кури и знай, что

...никотин обладает свойством вызывать фонтаны соляной кислоты в желудке и провоцирует образование язвы.
...курение натощак или на ночь особенно вредно — кислоты много, а переваривать-то нечего, вот она и набрасывается на желудок.
...курящему язвеннику труднее вылечить язву, чем некурящему.

Не психуй:

— не бери в голову, в ней и так уже мало места;
— смотри на многие вещи оптимистичнее — могло быть еще хуже;
— не копи в себе негативные эмоции, переключайся: повидай друга (подругу), поплавай в бассейне, сходи на концерт живой музыки, уйди в отпуск, в конце концов.

Хотя все это проще написать, чем сделать. Но без понимания и сотрудничества со своим желудком нельзя. А если у тебя язва, они просто необходимы.

Женщинам хорошо. Женщина может прямо и честно заявить, что желает быть одна. Что не надо к ней приставать. Что она сейчас милицию вызовет.

Фото: Hulton Getty Collection

Спасайся, кто может

Автор: **Илья Кирданов**

А нам милицию мешает вызвать воспитание и мужская гордость. Хотя иногда при взгляде на упитанное пергидрольное чудовище в леггинсах, которое приближается к тебе с выражением непреклонной решимости на щедро разукрашенном лице, хочется громко звать на помощь. Но мужчина не может быть откровенным с женщиной. Он не способен сказать ей без обиняков: «Отойди, иначе меня сейчас стошнит!» Потому что мы — джентльмены.

Впрочем, у нас тоже есть свои методы борьбы. Рассмотрим несколько стандартных ситуаций.

Ситуация 1

Весь вечер этот доморощенный вамп не отходит от тебя ни на шаг. Ты просто поздоровался с ней, как это принято на дружеских вечеринках, а она приняла это за... да кто ее знает? Но, похоже, она не собирается лишать тебя своего внимания. И, что самое кошмарное, кажется, у нее далеко идущие планы на продолжение вечера. Куда бы ты ни перемещался, она немедленно следует за тобой, посасывая свою клубничную «Маргариту» и трогательно щебеча. Жест, которым она кладет руку на твое плечо, — уже откровенно хозяйский. Что тебе делать? Уйти? Где шанс, что она не последует за тобой.

Решение

Отлучись в туалет. А перед уходом доверительно загляни ей в глаза и произнеси следующую фразу: «Прости, детка, я на минутку. Понимаешь, я только что сделал обрезание и мне каждые полчаса нужно менять повязку». К тому времени, когда ты вернешься, она уже найдет себе другую жертву.

Ситуация 2

Ты сидишь в кафе, наслаждаясь одиночеством, хорошим крепким кофе и свежей газетой. И тут из состояния задумчивости тебя выводит мелодичный голосок. Ты поднимаешь глаза и видишь, что перед тобой — Женщина, О Которой Ты Никогда Не Мечтал. «У Вас не занято?» — она показывает на соседний с тобой стул, хотя вокруг полным-полно свободных столиков. Безусловно, она настроена на приятное знакомство. А ты — нет.

Решение

Не будь размазней. Честно ответь: «Занято. Здесь сидит моя дурная репутация». И опять спокойно принимайся за газету.

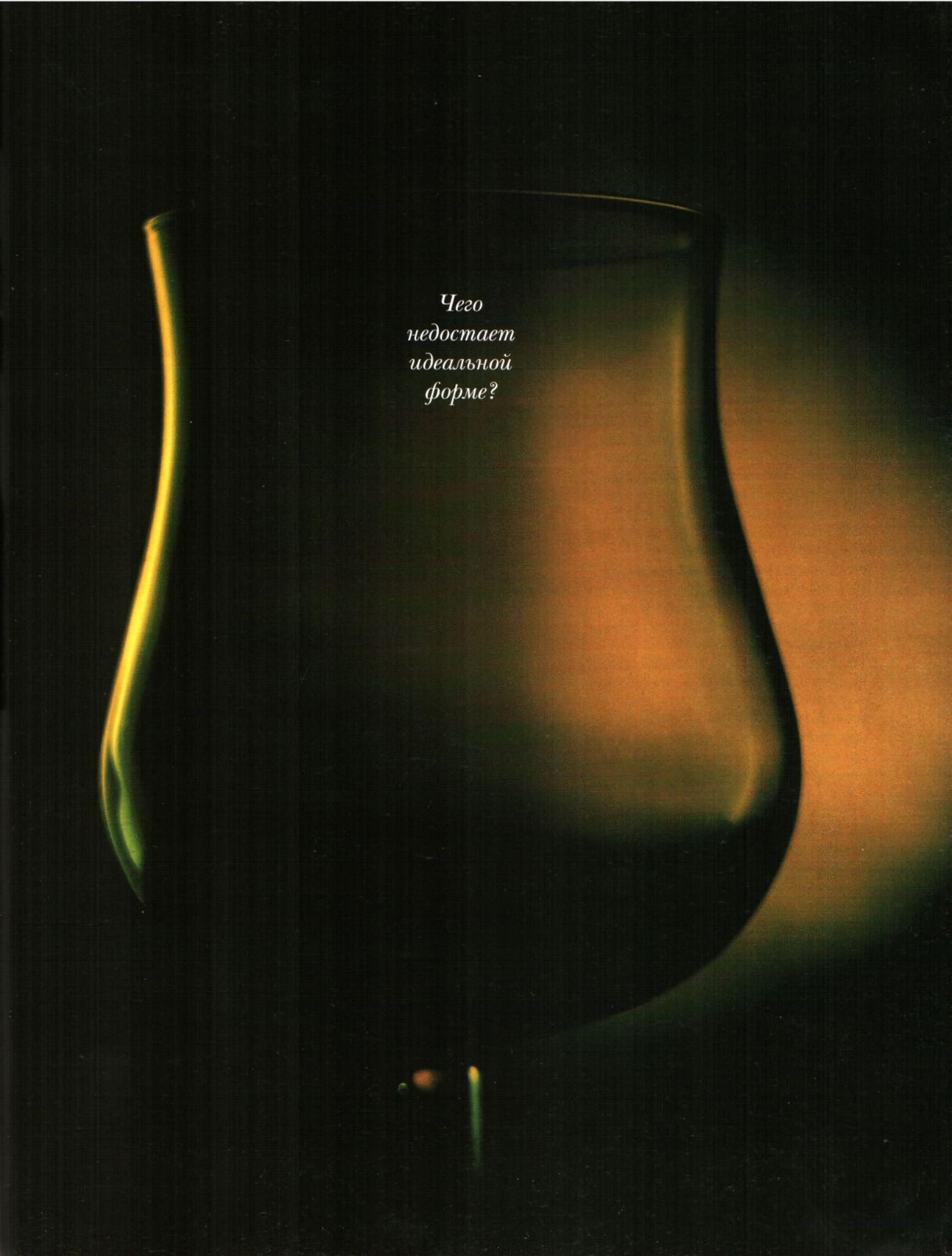
Ситуация 3

Ты потратил тысячу долларов на этот отдых. Хотел насладиться жизнью по полной программе — вдали от офиса, телефонных звонков и надоедливых поучений шефа. Ты прилетел сюда, на этот райский остров, чтобы провести две восхитительные недели. Но уже в самолете тебя отловила Маша из города Мышкина. Маша живет в той же гостинице. И таскается за тобой повсюду хвостиком. Поднимает тебя спозаранку. Заботится о том, чтобы ты не обгорел на солнце. Тяжело виснет на твоей руке. Избавиться от нее нет возможности. И вот ты (разумеется, Маша тут же) сидишь в ресторане, с тоской разглядывая некую Прекрасную Даму, которую заприметил в первый же вечер, и если бы не Маша...

Решение

Начни со вкусом рассказывать Маше о том, что именно тебя возбуждает в женщине за соседним столиком. Какая у нее восхитительная грудь. И прочие части тела. Как ты желаешь немедленно всем этим обладать. Говори живо, образно, с неподдельным энтузиазмом. При этом все время нервно проделывай ножом дырочки в своей салфетке...

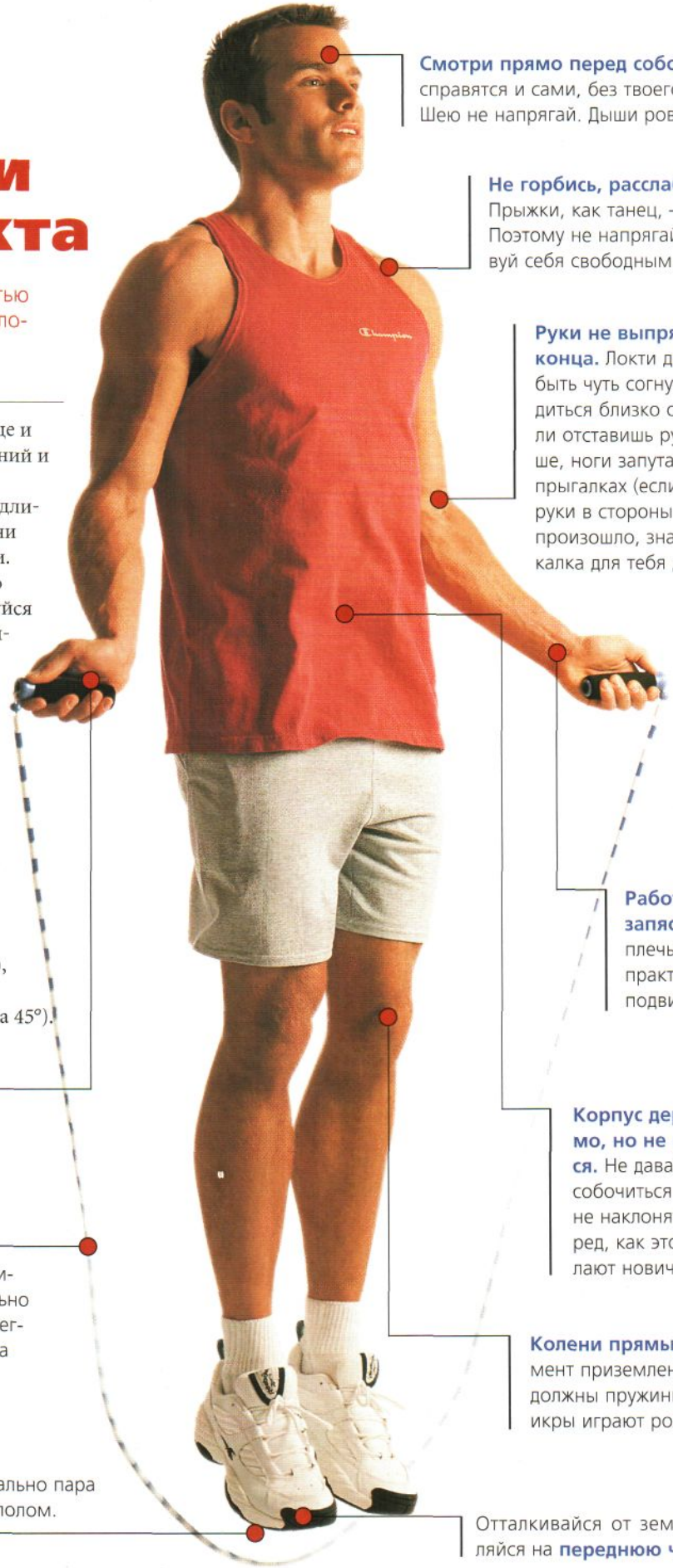
Маша, конечно, хорошая. Добрая. А ты... ты такой же, как все. MH


Чего
недостает
идеальной
форме?

Прыжками от инфаркта

Если тебе нужен тренажер стоимостью 50 рублей, который сжигает 200 килокалорий за 15 минут и весит всего 200 граммов, купи себе прыгалки.

Занятия с прыгалками укрепляют сердце и легкие, улучшают координацию движений и выносливость организма.
Чтобы выбрать прыгалки подходящей длины, наступи на середину шнура и натяни его, взявшись одной рукой за обе ручки. Ручки должны доставать до солнечного сплетения. В течение недели потренируйся без прыгалок — просто прыгай по 5 минут в день, почувствуй ритм. И крути сложенные пополам прыгалки, держа их в одной руке и стараясь синхронизировать прыжки с каждым «чирканьем» шнура о землю. Затем начинай прыгать с прыгалками. С опытом ты овладеешь более изощренными способами, такими, как прыжки с перекрещиванием рук (когда прыгалки проходят над головой, скрести руки на уровне пояса, а подпрыгнув, снова разведи в стороны), двойные (два прыжка на один оборот прыгалок), с поворотом (в прыжке по очереди поворачиваешься то вправо, то влево на 45°).



Смотри прямо перед собой, ноги справятся и сами, без твоего надзора. Шею не напрягай. Дыши ровно.

Не горбись, расслабь плечи. Прыжки, как танец, — это ритм. Поэтому не напрягайся, почувствуй себя свободным.

Руки не выпрямляй до конца. Локти должны быть чуть согнуты и находиться близко от тела. Если отставишь руки подальше, ноги запутаются в прыгалках (если ты развел руки в стороны и этого не произошло, значит, скакалка для тебя длинна).

Работают одни запястья. Предплечья и плечи практически неподвижны.

Корпус держи прямо, но не напрягайся. Не давай себе сгибаться и старайся не наклоняться вперед, как это часто делают новички.

Колени прямые, но в момент приземления ноги должны пружинить. Твои икры играют роль рессор.

Отталкивайся от земли и приземляйся на **переднюю часть стопы.**

Руки на уровне бедер под углом к туловищу, ладони смотрят вперед. Каждую ручку держи как теннисную ракетку.

Хорошие прыгалки бывают резиновыми или кожаными, обязательно с деревянными ручками. Очень легкие прыгалки не совсем удобны, а слишком тяжелыми (более 200 г) можно травмировать запястья.

Хорошему прыгуну нужна буквально пара сантиметров между подошвой и полом.

Фото: Kurt Wilson / RSI

ПОДПИСКА НА ЖУРНАЛ

Men's Health

ЧЕРЕЗ РЕДАКЦИЮ ЭТО:

Все гениальное просто! Для того чтобы окончательно в этом убедиться, тебе достаточно надеть майку от **CHEVIGNON**. Маленький логотип этой фирмы — знак твоей принадлежности к племени романтиков и первопроходцев. Ветер странствий в суете большого города!
Майку от **CHEVIGNON** получат в подарок первые 100 подписчиков.

необходимая информация каждый месяц

надежность
доставка гарантирована, потому что журнал отсылается в специальной упаковке ценной бандеролью

дополнительные призы
подписчики принимают участие в лотереях и имеют реальный шанс выиграть приз

экономия
все почтовые расходы входят в стоимость подписки

оперативность
если мы получаем заявку до 10-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера

Men's Health

ДА! **Я хочу подписаться на Men's Health**

Я подписываюсь на 6 номеров и плачу всего 132 рубля

ФИО _____

Индекс _____ Область _____

Город _____ Улица _____

Дом _____ Квартира _____ Телефон _____

Дата рождения _____ / _____ / 19_____

Срок настоящего купона истекает 15 октября 1998 г.
По вопросам подписки обращайтесь с 10:00 до 13:00 по прямому тел: 095-232-9251

COMH 0598

Подписаться очень просто:

а) заполните прилагаемый купон или его копию печатными буквами

б) перечислите деньги (цены действительны только по России) на наш расчетный счет через любое почтовое отделение

Наш расчетный счет:
ЗАО Индепендент Пресс, ИНН 7729358781, р/с 40702810500005029708 в АБН АМРО Банке, к/с 30101810900000000217, БИК 044525217

в) отправьте купон и квитанцию об оплате (или их копии) по адресу: Россия, 125212 Москва, ул. Выборгская 16, а/я 3, отдел подписки Men's Health.

Хотите оплатить подписку **кредитной картой** – просто позвоните или отправьте e-mail.
Тел.: (095) 232 9251 с 10 до 13,
Факс: (095) 913 2941,
e-mail: podpiska@imedia.ru

Пиджачок от Brioni

Уже более 50 лет Brioni шьет костюмы для состоятельных мужчин всего мира. У тебя нестандартная фигура? Не хочешь быть похожим на других? Тогда тебе подойдет «ручная сборка» от Brioni.
В московском магазине «Калигула» открылось ателье Brioni, где можно заказать костюм, пиджак, брюки или сорочку. Всю одежду здесь шьют только вручную из лучших высококачественных тканей (в каталоге каждого сезона — более пятисот видов тканей). Клиент может выбрать любую модель костюма, который и будет сшит для него мастерами Brioni по индивидуально снятым меркам. Разнообразные детали — петли на рукавах, карманы, клапаны — придадут костюму неповторимый стиль.
Адрес магазина: Москва, Ленинский пр-т, д.52, телефон 137-1381.

Вечеринки СТС

Вот уже три месяца телеканал СТС8 проводит вечеринки в самых веселых пабах Москвы. Каждый четверг в восемь вечера на вечеринки собираются любители приятно провести время.

Купив кружку пива Guinness, можно выиграть призы от компании Guinness, фирмы Unit и **журнала Men's Health**. Все призы выдают прямо в баре. Непринужденный характер вечеринок, остроумные конкурсы, потрясающая живая музыка способны поднять настроение даже законченному ипохондрику. У «пивного движения» уже есть свои «марафонцы» — ребята, не пропускающие ни одной вечеринки. Информация о пабах, в которых проходят пивные «сабантуи», содержится в рекламных выпусках телеканала СТС8.

TJ наступает

Радуйтесь и рукоплещите, поклонники модной и стильной обуви! Еще один магазин успевшей полюбиться нам английской фирмы TJ Collection открылся в августа в Москве в торговом комплексе «Смоленский Пассаж». Расположенный на Смоленской площади комплекс, объединил под одной крышей офисы, множество магазинов, кафе, ресторанов и подземную автостоянку.
В этом сезоне дизайнеры TJ Collection работали специально на Россию. В новой коллекции сезона Осень-Зима 98/99 имеются модели обуви для наших климатических условий, с колодками, обеспечивающими дополнительную свободу стопе и пальцам. И мужская, и женская обувь очаровывает простыми, уверенными линиями и безупречным чувством стиля. Зимние модели изготовлены из материалов, обработанных специальным водооталкивающим составом.
Помимо обуви, магазин TJ Collection соблазняет фирменными аксессуарами — это сумки, рюкзаки, ремни и портмоне. А профессионально подготовленные консультанты-продавцы не жалеют времени на покупателя.

Карден в городе

Модную одежду от Пьера Кардена по европейским ценам (никаких посредников — напрямую от производителя) теперь можно купить в Москве сразу в двух местах: на Ленинском проспекте, 70 и в «Смоленском Пассаже» (Смоленская площадь, 3-5).
Спешите приобщиться к высокой моде — новая осенняя коллекция вряд ли залежится на прилавках. Одежду себе по вкусу здесь найдет каждый. В продаже плащи, пальто, костюмы, сорочки, пиджаки, брюки, куртки и всевозможные аксессуары, и все — от Кардена!

Grolsch — до встречи в джунглях!

В июле 1998 года в уникальную трехмесячную экспедицию по долине реки Амазонки отправился российский путешественник, автор и режиссер документальных фильмов Олег Алиев. Цель экспедиции — создание фильма о жизни малочисленных народов, населяющих данный регион, о проблемах сохранения тропического леса Амазонки.
Финансирование экспедиции осуществляет производитель голландского пива Grolsch.
В рамках акции, Grolsch проводит в Москве и Санкт-Петербурге лотерею «Grolsch — амазонская экспедиция», победители которой присоединятся к экспедиции в г. Манаос (Бразилия) и совершат увлекательное путешествие в амазонские джунгли. Итак, каждый покупатель пива Grolsch Premium Lager, Amber Ale или Sommerblonde получит специальный купон, заполнив который, станет участником лотереи «Grolsch – амазонская экспедиция». Розыгрыш лотереи состоится в Москве на большой вечеринке, о которой будет объявлено дополнительно.

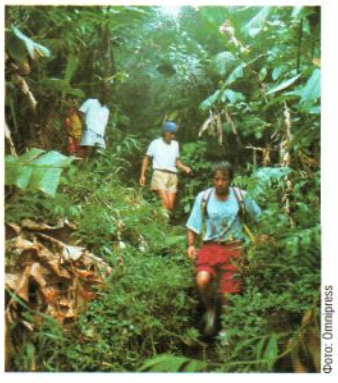


Фото: Omnipress

БЮЛЛЕТЕНЬ

«Снадобья» по Интернету Эксперты ВОЗ озабочены рекламой, маркетингом и неконтролируемой продажей лекарств через электронные средства связи. Особые опасения вызывает пропаганда поддельной продукции, которая может принести немало вреда. Отделом ВОЗ по политике в области лекарств решено взять под свой контроль их продажу через Интернет.

Вакцина против наркомании Скоро с наркозависимостью можно будет бороться с помощью иммунизации так же, как с оспой, — ученые разрабатывают противококаиновую вакцину. Американские врачи исследуют антитела, обезвреживающие кокаин через несколько секунд после его попадания в кровоток, что не позволяет наркотику добраться до мозга. Антителами являются искусственные ферменты, которые связывают наркотик и разрушают его. Задача ученых состоит в том, чтобы создать достаточно сильную вакцину, способную нейтрализовать вдыхаемый или выкуриваемый кокаин в течение месяца, что позволит наркоманам пройти через критический период детоксикации.

За глазами — глаз да глаз 75 миллионов россиян страдают заболеваниями органов зрения — таковы данные медицинских осмотров. Среди причин на первом месте травма глаз — 22,8%, далее следуют: глаукома — 21,6%, катаракта — 18,9%, близорукость высокой степени — 13,2%.

Гимнастика для ума Оказывается, это вовсе не математика. Голландские ученые пришли к выводу, что малоактивный образ жизни может вызывать ослабление умственных способностей. После опроса 5000 человек оказалось, что люди с сосудистыми заболеваниями (причиной которых является пассивный образ жизни) показали более низкий уровень интеллекта по сравнению со здоровыми людьми, независимо от возраста.

Таблетки от покера Говорят, страсть — род недуга. Оказывается, пристрастие к игре можно излечить таблетками. Американские доктора считают, что флувоксамин (лувокс), который до сей поры использовался при лечении неврозов навязчивости, в 7 из 10 случаев помогает избавиться от патологической привязанности к игорному столу. Однако самому лучше не экспериментировать. Если вы поняли, что ваша игра не стоит свеч, обратитесь к врачу.

Роковой звонок Если вы так любите говорить по телефону, что делаете это даже когда у вас заняты обе руки, — вы рискуете пережать себе сонную артерию, как это случилось с одной дамой, которую пришлось госпитализировать после тридцатиминутной телефонной беседы. Американские врачи предупреждают: если вы в течение продолжительного времени говорите по телефону, прижимая трубку к уху плечом, это может привести если не к описанному выше результату, то, по крайней мере, к сильным болям в шейном отделе позвоночника и стреляющим болям в ухе.

Похудеть на будущее Недавно у нас появился дополнительный стимул для похудания: избавление от лишнего веса поможет вам избежать артрита коленных и бедренных суставов в почтенном возрасте. Мужчина, который в 25 лет превышает нормальный вес на 8 кг, имеет вдвое больше шансов заполучить к 50-летнему возрасту заболевание суставов ног. К такому выводу пришли американские медики на основании результатов обследования 1200 мужчин, которое проводилось в течение 18 лет. По мнению докторов, лишний вес со временем может разрушить суставные хрящи.

Целебный рок Прослушивание музыки может ускорить выздоровление после травмы. Согласно музыкальным терапевтам, люди, слушающие музыку, способны не только дольше делать реабилитационные упражнения, но и выполнять более разнообразные движения. Лучше всего при заживлении ран помогает ритмическая музыка — бит или рок — она стимулирует движение и отвлекает от боли.

ФАКТ: Частицы, выбрасываемые при чихании, вылетают со скоростью 170 км/час

БЮЛЛЕТЕНЬ

Невероятно, но факт Вы можете стать Шварценеггером, не пошевелив даже пальцем. Единственное, что вам понадобится для того чтобы развить мускулатуру, — богатое воображение. Это подтверждает эксперимент, поставленный учеными Манчестерского университета. Один из участников эксперимента выполнял упражнения с гантелью, другой же в это время только представлял себе, как он делает эти упражнения. По окончании эксперимента оба испытуемых увеличили силу своих мускулов. Причем у того, кто в действительности тренировался, результаты были всего в два раза лучше, чем у того, кто не прилагал никаких физических усилий. Психологи считают, что во время воображаемых упражнений моторная (т.е. двигательная) система человека задействуется так же, как и во время реальных тренировок.

Испанский сапог Надевая слишком узкие туфли, вы не только добровольно обрекаете себя на средневековую пытку, но и рискуете заработать бурсит — воспаление суставной сумки большого пальца ноги и его искривление. Для выпрямления пальца врачи вынуждены ломать его и вставлять внутрь штифт. Раньше после выздоровления врачам приходилось снова оперировать палец, чтобы достать металлический стержень. Сегодня в палец вставляются рассасывающиеся хирургические штифты, что позволяет избежать повторной экзекуции. Но и одного раза вполне достаточно.

Запретный плод По данным американских исследователей, мужчины, злоупотребляющие наркотиками, почти в полтора раза чаще, чем женщины, приобретают физическую зависимость.

Дрожжи против поноса Каждый, кто когда-нибудь принимал антибиотики, хорошо знает, что последствием лечения может стать диарея. Антибиотики убивают полезные кишечные бактерии, которые поддерживают нормальное пищеварение. Английские врачи предлагают попробовать остановить диарею с помощью пивных дрожжей. По их мнению, дрожжи, возможно, способствуют возрождению полезных бактерий в кишечнике. В некоторых случаях пивные дрожжи справились с проблемой, когда дорогие средства против диареи были бессильны.

«Нет ничего проще, чем бросить курить», — говорил Марк Твен. Скоро это будет и в самом деле так. Парижским ученым удалось установить, какой именно рецептор мозга отвечает за никотиновую зависимость. При помощи генной инженерии была выведена мышь, не имеющая этого рецептора. Полученную в результате селекции мышь в течение некоторого времени «подсаживали» на никотин, но тем не менее она не приобрела никотиновой зависимости. По словам исследователей, очередным шагом может быть создание лекарства, блокирующего нужный рецептор.

Искусственная кожа Ученым из Флориды удалось культивировать клетки кожного покрова. Новая методика позволит создавать «живые» повязки — пораженный участок тела можно будет «залатать» искусственной кожей, изготовленной из полиуретана. По расчетам исследователей, это должно сократить время заживления раны на 66%. Результаты проведенного эксперимента показали, что рана, закрытая повязкой из искусственной кожи, заживает на 3 дня быстрее, чем при наложении обычной повязки. Впоследствии настоящая кожа восстанавливается и заменяет искусственную.

...и искусственные мускулы Ученые все ближе подходят к созданию искусственного организма человека. Испанским и бразильским химикам удалось сделать в этом направлении еще один шаг — они работают над созданием мускулов из синтетических материалов. Последняя разработка ученых — тонкие полоски из пластика, которые меняют свою форму после поступления электронного сигнала, имитируя сокращение человеческих мышц. Прежде чем «рукотворные» мышцы станут реальностью, пройдет, по всей вероятности, еще лет двадцать, но результаты исследований обнадеживают.

ФАКТ: За день мужчина сжигает в среднем на 226 килокалорий больше, чем женщина

ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

Затянем пояса, стр. 39

Renoma, Cerruti Brothers Галерея Bosco di Ciliegi в Петровском Пассаже, ул. Петровка, 10
cK Rivoli в Петровском Пассаже, ул. Петровка, 10; Галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2; ГУМ, Красная пл., 3
Fendi, Lanvin «Carlo Pazolini», Ленинский проспект, 37А
ABACO «М-1», Ленинский проспект, 34/1

Мастерская на ремне, стр. 48

Super Tool от **Leatherman** «Дом быта», ул. Пятницкая, 25.
Tough Tool от **Schrade, Multi-Plier Pocket Tool** от **Gerber** «Баярд-Арсенал», шоссе Энтузиастов, 18; ул. Садовая-Черногрязская, 3б, стр.1.
MultiMax Pro от **Nicholson** «Промышленные товары», ул. Винокурова, 15, корп.1.
Swiss Tool от **Victorinox** «Пирамида-2000», ул. Тверская, 18; Петровский пассаж, ул. Петровка, 10

На бреющем полете, стр. 98

Philips «Виртуальный мир», Волгоградский пр-т, 1
Grundig «Имидж», ул. Плющиха, 33
Braun «Машина времени», Пресненский вал, 7

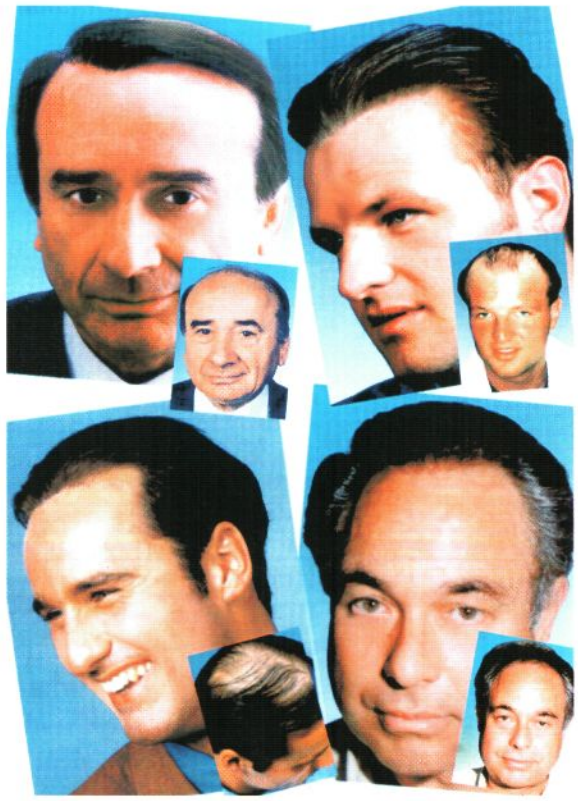
Хозяин тайги, стр. 114

Chevignon ТЦ «Рамстор», ул. Ярцевская, 19; «База 14», Столешников пер., 14; Галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2
cK ГУМ, Красная пл., 3
Guess ул. Новокузнецкая, 6; ТК «Охотный ряд», Манежная пл.
Cat Footwear «На Ветошном», Ветошный пер., 5/4; ТЦ «Семеновский», Семеновская пл., 1; «Тверской пассаж», Пушкинская пл.
Levi's Галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2; «База 14», Столешников пер., 14; ТЦ «Рамстор», ул. Ярцевская, 19
Replay Галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2
Tommy Hilfiger ГУМ, Красная площадь, 3

Комфорт по щиколотку, стр. 152

Airwalk, TJ Collection, Nike ТК «Охотный ряд», Манежная пл.
Reebok, Rockport Новый Арбат, 17; Новинский б-р, 28/35
Puma «Лидер», г. Зеленоград, Центральный пр-т
Caterpillar «На Ветошном», Ветошный пер., 5/4; «Тверской пассаж», Пушкинская пл.; «Далматин», ул. Краснопресненская, 45/23; «Бульдог», ул. Новый Арбат, 22
No Name «На Ветошном», Ветошный пер., 5/4
ECCO Галерея «Актер», ул Тверская, 16/2; «Валдай-Центр», ул. Новый Арбат, 11

Уже миллионы людей вернули собственные волосы



Победа
над фатальной потерей волос –
операция трансплантации
в Клинике доктора Минкина

Клиника трансплантации волос выполняет :

– Трансплантацию естественных волос
– Имплантацию искусственных волос
– Лазерную трансплантацию

Выбрать подходящий метод помогут квалифицированные врачи на консультации.

Клиника трансплантации волос работает в России уже более 3-х лет.

Запись по телефонам :
(095) 147-9410
(095) 143-2387

Dr. MINKIN HAIR RESTORATION CLINIC

ЛИЦЕНЗИЯ №4998/4994, ВЫДАНА КОМИТЕТОМ ПО ЗДРАВООХРАНЕНИЮ Г. МОСКВЫ

МУЖСКАЯ консультация

правильные ответы на вопросы наших читателей

Do you пиво every day

Каждый день обязательно пью пиво и никак не могу остановиться. Что это — алкоголизм?

Если любовь к пиву перерастает в неукротимую тягу, требующую ежедневных многоразовых возлияний, то развивается пивной алкоголизм. По-другому он еще называется гамбринизмом — по имени легендарного фламандского короля Гамбринуса, которого считают изобретателем пива. Кроме названия, пивной алкоголизм по сути ничем не отличается от других видов алкоголизма: те же похмелье, запои, цирроз печени и деградация личности. Так что это только на первый взгляд пиво — штука безвредная. И стоит помнить слова Парацельса: только доза решает, быть веществу лекарством или ядом. Только доза!

Семейно-кухонная интрига?

Недавно я услышал термин «раздельное питание». Это что — мы с женой питаемся отдельно, а теща отдельно?

На самом деле все более прозаично. Раздельное питание — это одна из множества популярных концепций здорового питания, подразумевающая употребление по отдельности продуктов, содержащих белки, углеводы и жиры, во избежание нежелательных для организма эффектов при их взаимодействии. В упрощенном виде теория раздельного питания сводится к тому, что сегодня ты ешь только рыбу, завтра только птицу, а послезавтра только морковь и т.д. При этом разрешаются сочетания одних продуктов (совместимых) и запрещаются сочетания других (несовместимых). Если же тебя этот вопрос заинтересовал, почитай книги Г.Шелтона — апологета раздельного питания. Что касается тещи, то питаться раздельно запросто можно вместе с ней, а заодно со сватом и кумом.

Загорелый, но старый

Осенью и весной я хожу в солярий, для того чтобы поддержать летний загар. Но совсем недавно мне сказали, что ультрафиолет вреден. Продолжать ли мне походы в солярий?

Нет никаких сомнений, что умеренное облучение кожи ультрафиолетом полезно. Оно способствует образованию в коже важного витамина D, регулирующего прочность костной ткани. Ультрафиолетовые лучи помогают нам подавлять простудные, инфекционные и аллергические заболевания, усиливают обменные процессы и улучшают кроветворение, а также делают наш организм устойчивее

СУПЕРТРЕНАЖЕР,
Теперь это не секрет...

Представляем два наиболее достойных внимания прибора, проверенные временем:

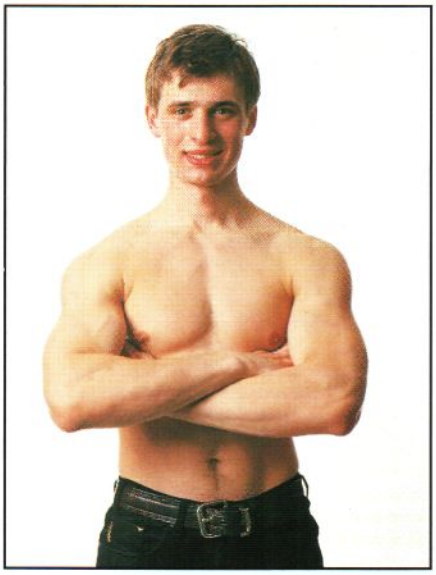
BELLATRONIC (Англия)

ГАЛАТЕЯ (Россия)

Отличное качество, разумная цена и надежный сервис! Гарантия — 2 года. Рекомендован Минздравом РФ. Не

КОТОРЫЙ ТРЕНИРУЕТ САМ!

Эффективная система тренировок в домашних условиях.



Англичане до сих пор думают, что раскрыли тайну физподготовки агентов КГБ. Американцы утверждают, что это секрет тренировки русских спортсменов. На самом деле все просто. Небольшой прибор, имитируя импульсы нервных клеток, заставляет мышцы работать как на тренировках, только более интенсивно. Можно получить эффект «быстрых» упражнений для расщепления жира, снижения веса или эффект статической нагрузки для повышения тонуса и укрепления слабых мышц. Дайте прибору возможность потренировать Ваши мышцы и результат будет виден через 3-4 недели. (30 минут в день заменят Вам 3 часа занятий в спортзале).

Медицинские консультации, индивидуальный подбор приборов, доставка по Москве: Центр «Мидис»: Тел. 134-3091, 154-9312. Лицензия №7262/7263

Доставка по России наложенным платежом. Заказы по тел.: (095) 928-1294 или по адресу: 125195, Москва, а/я 42, «АиФ»

В Москве: Фонд «Физкультура и здоровье», 928-91-86; «Медтехника-1», 192-15-11; «Медтехника-5», 958-23-17; «Москва-Турист», 144-67-37; «Галс-Сервис», ВВЦ, пав. 30, 181-98-89; ТД «Северная Европа», Строгино, 190-0078; ТД «Медицина для Вас», 465-72-45; «Мосмедторг», 135-60-14; Дом Русской Косметики, 939-88-73; «Детский мир», 393-55-09; «МОДА», 255-54-78; «Лондон Бридж», 315-82-08; «Фармакон», 210-16-46; «Ланьер», 393-55-09.
В городах России: г. Краснодар, 32-15-56; г. Екатеренбург, 56-97-78; г. Тольятии, 26-13-60; г. Калининград, 43-30-09; г. Благовещенск, 42-16-42; г. Кемерово, 232-1393; г. Челябинск, 53-69-00.

ко всяческим вредным воздействиям окружающей среды. Все это здорово, если не ставить самоцелью получение шоколадного загара, ведь у каждой медали есть оборотная сторона. Ультрафиолетовые лучи в высоких дозах вызывают повреждение клеток кожи, кровеносных сосудов и волокон тканей, приводя к «фотостарению» кожи, не говоря уж о раковых заболеваниях кожи. Так что загорай, но не переусердствуй, а то будешь бронзовый, но морщинистый, как печеное яблоко.

По усам текло, а в рот не попало

У меня проблема. Когда я ем хлеб с маслом, то все время пачкаю усы. Я в отчаянии. Что делать?

Скажем сразу — случай сложен, но не безнадежен. Возможны несколько способов.

1. Нестандартный ход: ешь бутерброд маслом вниз

2. Экономный ход: намазывай масло слоем толщиной 2 - 3 ангстрема (1 ангстрем = 10^{-10} м)

3. Полезный ход: ешь хлеб вовсе без масла

4. Вредный ход: накрывай бутерброд хлебом еще и сверху. При этом будь готов, что через 2 недели на брючном ремне придется проделать 2-3 новые дырочки.

5. Радикальный ход: расстанься со своей годостью и украшением. Сбрей усы, пересыпь их нафталином и положи в шкатулку, чтобы они не пылились и их не побила моль.

Как видишь, арсенал методов достаточно широк и ты теперь, не впадая в депрессию, легко можешь сберечь чистоту своих усов.

Почки — что надо!

Почему даже после маленькой чашки кофе меня все время тянет помочиться? А вот после чая — нет. Может, у меня что-то с почками?

Скорее всего с твоими почками как раз все в порядке, просто кофеин, содержащийся в кофе, несколько повышая давление, усиливает почечный кровоток, заставляя почки работать активнее. Твоей индивидуальной особенностью является хорошая реакция почек на нагрузку. Единственный дельный совет: зная свою кофейную чувствительность, воздержись от кофе перед длительными мероприятиями, заседаниями и спектаклями, когда ты не сможешь выходить в туалет каждые 15 минут.

Любезный читатель!
У тебя есть вопрос? Нужна консультация? Обратись к нам. Может быть, мы сможем помочь. Пиши нам по адресу: 125212, Москва, ул. Выборгская д.16, корп.1, редакция журнала Men's Health. Наш факс: 095-232 1761. Наш e-mail: mh@imedia.ru

УКВ - 68
FM - 90,3
5 лет в эфире
авторадио®
телефон коммерческой службы 247 2376

Фото: из личного архива М.Запашного

Кошка... Что может быть бесполезней в доме? Мышей нет, тараканов ловить не хочет, все время сидит в твоем кресле. Казалось бы: вот она, кошка, вот она, форточка... но нет — твоя подруга в ней души не чает, делится с ней проблемами, ухаживает. Что ж, если не удается избавиться от хлама, посмотри, нельзя ли его приспособить к делу. Мыслями на тему

как заставить кошку работать

с нами поделится известный укротитель тигров и слонов, заслуженный артист России Мстислав Запашный.

Многие считают, что человек может приручить животное. Это заблуждение. Ты никогда не заставишь своего питомца, будь то слон или суслик, делать что-нибудь против его воли. Особенно это относится к семейству кошачьих — племени своенравному и капризному. Кошки, как известно, гуляют сами по себе, но стоит только зазеваться, как они начнут гулять по тебе и вытирать об тебя ноги. Единственный вариант — это заставить кошку захотеть того же, что нужно тебе. Рассмотрим некоторые фокусы, которым можно научить кошку, отталкиваясь от ее инстинктов и рефлексов.

Фокус № 1

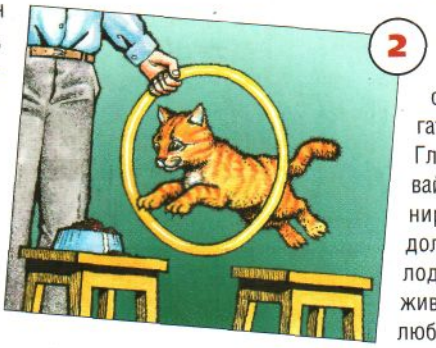
Первое, чему ты наверняка захочешь обучить кошку, — это ходить в туалет. Кошки инстинктивно выбирают для этого дела укромные места и имеют привычку закапывать свои отходы. Даже на паркетном полу они производят скребущие движения, а потом с чистой совестью удаляются. Если кошка не узнала от своей мамы, где находится туалет и как правильно спускать воду, первое, что надо сделать, — это поставить корытце со специальным наполнителем в подходящее место. Потом нужно взять животное за лапы и поскрести этими лапами в корытце (я регулярно проделываю это упражнение с моими тиграми). Если намек остался без внимания, собери кошачьи отходы, переложи их по месту назначения и повтори предыдущий шаг. После этого даже слепой котенок должен догадаться, чего от него хотят. Если же он продолжает гадить в ботинки, значит, ему не нравится местоположение туалета. Обзаведись несколькими лотками с песочком и расставь их там, куда ходит твой питомец.

Когда же успех будет достигнут, тебе останется только ненавязчиво переложить корытце туда, где ты его хочешь видеть.

Самое главное — никогда не тыкай кошку мордой в место преступления. В глубине души она стесняется того, что сделала, и грубое напоминание о недавнем прегрешении вызовет только ее ненависть к тебе.

Фокус № 2

Научив животное полезным вещам, стоит подумать и о развлечениях. Весьма забавно, например, науськать кошку прыгать через обруч. Сделать это не сложно: берется голодная кошка (по возможности котенок), обруч, два кресла и кусочек пищи. Вначале ставим кресла на расстоянии 1 м друг от друга. На одно кладем пищу, на другое кошку. Подгоняемое чувством голода, животное прыгает с кресла на кресло. Повторяем несколько раз, после чего раздвигаем кресла пошире. Когда кошка начинает воспринимать прыжки к съестному как должное, в дело вступает обруч. Установи его между креслами на удобной высоте. Повторяй это упражнение почаще, чтобы закрепить в кошке ассоциацию «обруч–еда». И только когда прыжки через обруч станут частью ее жизни, ты сможешь обойтись без кресел и приманки — она будет прыгать и так.



Главное, не забывай, что перед тренировками кошка должна быть голодной. Ни одно живое существо не любит работать на полный желудок.

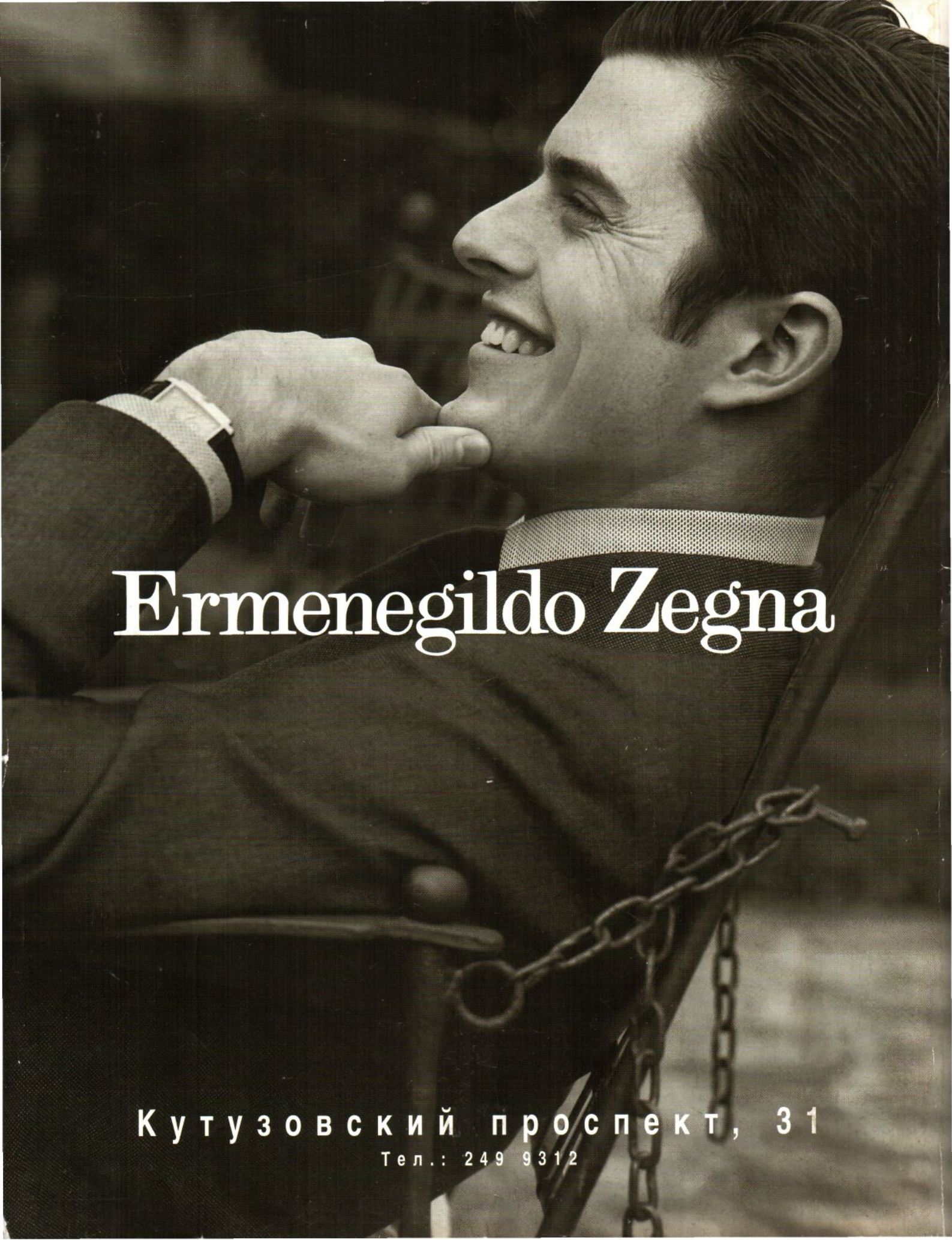
Фокус № 3

Представители семейства кошачьих отличаются поразительной чувствительностью. Этим их свойством тоже можно воспользоваться. Наивно думать, что сегодня наука в состоянии объяснить все. Множество явлений еще не только не познано, но даже не открыто. Почему в одном месте нам хорошо, а в другом плохо? Не стоит ломать голову, просто запусти в квартиру кошку и посмотри, где она будет лежать, где она спит. Именно там и есть самое лучшее место для сна. Смело переставляй туда кровать и не удивляйся, если твоя жизнь после этого пойдет на лад. Говорят, кошка лечит головные боли и стрессы. Гладь ее почаще, это полезно и приятно.

А если хочешь, чтобы кошка прослужила тебе долго, храни ее в сухом прохладном месте и перед употреблением взбалтывай.

Иллюстрации: Борис Спиридонов

BREITLING
1884
TACHYMETRE
BREITLING
CHRONOMAT
AUTOMATIC
CONSUL
Москва
"Петровский Пассаж",
салон Consul (тел. 924-64-69);
"Консул"
(Старый Арбат, 49, стр. 1, тел. 241-72-63);
магазин-салон "Галерея"
(Новый Арбат, 15, тел. 291-79-92)
Санкт-Петербург
Салон-магазин "Консул",
Литейный пр., 27, тел. (812) 327-25-00;
Новосибирск
Салон "Консул", магазин "Синтетика",
ул. Гоголя, 7-9, тел. (3832) 28-20-92
CHRONOMAT VITESSE
INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™


Ermenegildo Zegna
Кутузовский проспект, 31
Тел.: 249 9312